



地域ニュース 7月号 第384号



発行 江古田区民活動センター運営委員会
〒165-0023 中野区江原町2-3-15
電話 3954-6963 FAX 3954-6964
E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp
<http://www.nakano-egota.gr.jp>



江古田区民活動センター運営委員会 地域事業部会

江古田区民活動センター運営委員会では、
様々な事業を企画・運営していることをご存知ですか？
今回は事業の一部をご紹介します。部員の方にもお話をお聞きました。

コンサート

- ・弦楽四重奏コンサート
- ・ゆりかもめ∞コーロロンディーネ
ジョイントコンサート



ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロが
クラシックや映画音楽を奏でます。



ジョイントコンサートでは
ロビーが来場者で埋め
つくされました。

イキイキ知つく講座

- ・スマホカフェ
- ・写真教室
- ・多胡肇先生と加藤由美子先生の
健康講座



多胡先生の講座は毎回大人気です。

ふれあいギャラリー

写真や絵画、模型など、
一般の方の展示が可能です。



「太陽の写真」展示より

ボッチャ

ボッチャ教室のほか、
大会も行っています。



@Egota

- ・フォトコンテスト
江古田地区の四季折々が
撮影された写真で、毎年
ロビーを彩ります。



カラオケげんき体操 ダンベル体操

地域事業部会は地域の方の
参加により、様々な事業を
企画・運営しています。

健康生きがいづくり

- ・健康体操
- ・シニアヨガ
- ・フラダンス
- ・アクティブ体操
- ・童謡講習会



えごたの七夕：ロビーでの笹飾り
あいうえおみせ展示

えごたの七夕 みんなde防災

江原2丁目ショッピング通りの
イベントと同時開催しています。



江原2丁目ショッピング通り
防災イベント：AED体験

イスに座って楽しむ フラダンス&ミニフラダンスショー

5月17日に、立って踊るのが心配な方でもフラを楽しむことができる「イスに座って楽しむフラダンス講座」を行いました。ステップを踏みながら上半身は違う動きをして、笑顔で踊るフラダンス講座。難易度を上げるために立って踊ることにチャレンジした方もたくさんいました。

はやくも次回を希望する声があるほどの人気でした。



地域事業部会についてうかがいました

事業を開催する上で広報の難しさを感じています。せっかくの楽しい事業も、知ってもらわなければ意味がないですね。今までは、掲示板に貼ったり、チラシを置くだけでしたが、今後はチラシのデザインを工夫したり、SNSも利用して、地域の多くの方に情報が届くようにしたいと思っています。

また、人手不足の問題もあります。

でもこうして部会で意見を出し合っ
て事業を行うことは、とても楽しい
です。皆さんに「江古田は楽しい」
と思ってもらえるように頑張りたい
です。



65歳
以上

カラオケげんき体操

音楽健康指導士による介護予防事業「カラオケげんき体操」の参加者を募集します。

カラオケ機器の音楽や映像にあわせて運動（コグニサイズ、脳トレ）や口腔機能向上のトレーニングなどを行います。

【日時】 9月～11月 全11回

火曜日 午前10時～午前11時半

【定員】 30名

【対象】 ・65歳以上

・中野区在住の方

60歳以上
【後期】健康
生きがいづくり事業

令和7年10月～令和8年3月
の後期参加者を募集します。

●健康体操

定員50名

●シニアヨガ

らくらくクラス

定員15名

げんきクラス

定員15名

●フラダンス

●アクティブ体操

定員15名

【対象】 ・60歳以上

・中野区在住の方

※「カラオケげんき体操」、「健康生きがいづくり事業」とともに窓口でのお申込みが必要です。詳細はポスターやチラシなどをご覧ください。申込み多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

※お申込みできるのは1事業のみとなります。

【参加費】 無料

【申込期間】

8月13日（水）～29日（金）

第48回

江古田地区まつり

江古田地区のみなさんによる、子どもから大人まで楽しめる手づくりのおまつりです。

●開催日決定●

●作品展

10月18日（土）・19日（日）

【場所】 江古田市民活動センター

●こどもまつり

10月18日（土）

【場所】 江古田市民活動センター

●芸能祭

10月19日（日）

【場所】 江古田市民活動センター

●ゲートボール大会

10月23日（木）雨天24日（金）

【場所】 江原公園



●参加者募集●どなたでも応募可

●作品展・作品展

手芸や工作、生け花などで出展希望の団体・個人

●芸能祭出演者・グループ募集

歌・舞踊・ダンス・マジック・漫才などで出演希望の団体・個人

●こどもまつり

ゲーム、ワークショップなどを行っていたる団体・個人

【募集期間】 8月頃を予定

※詳細は、ポスターやチラシ等でご案内します。

スタッフ募集

★江古田地区まつりをスタッフとして支えてくださる方を募集しています。ポスター作成や事前・当日準備など、地域の方たちで作りの上げる江古田地区まつりに興味のある方は、ぜひお問合せください！



江古田地区まつり日程区

●旭公民館町会

場所…江古田氷川神社

7月19日（土）

20日（日）

●江原町町会

場所…江原公園

7月25日（金）

26日（土）

●江古田一丁目町会

場所…みずのとう公園

8月2日（土）

3日（日）

●松が丘山町会

場所…北野神社

8月8日（金）

9日（土）

※詳細は各町会の掲示板等で

ご確認ください。

活動報告

【会議】

総会 6月27日

役員会・町会長会議

4月11日・5月16日・6月13日

事業部会

4月11日・5月23日・6月13日

広報部会 4月15日・6月10日

【通年事業】健康体操、シニア

ヨガ、フラダンス、アクティブ

体操、ダンベル体操、カラオケ

げんき体操、童謡講習会、

スマホカフェ

【事業】

■高齢者漫談

3月29日

■ポッチャ教室

4月10日・5月8日・6月12日

もよおし案内

えごたの七々

どなたでも

今年の七々は、歌・ワーク
シヨップ・ポッチャ・スタン
プラリーを予定しています。

【日時】7月6日(日)

※内容により時間が異なります。

【内容】

★紅白歌合戦※事前申込先着順

①正午～午後2時 定員10名

②午後2時～4時 定員10名

★羊毛フェルトで飾り

定員20名 材料費100円

★折り紙ワークシヨップ

★レクホールで遊ぼう

【場所】江古田区民活動センター

※詳細はポスターをご覧ください。

ポッチャ教室

どなたでも

はじめてでも楽しいポッチャ
に参加しませんか？

【日時】7月10日・8月21日・

9月11日 全て木曜日

午前10時～正午

【講師】スポーツ推進委員

小原文男氏

【定員】24名 事前申込・先着順

【申込】開催日の3週間前より

【場所】江古田区民活動センター

@Egota

えごた座と一緒に獅子舞

お獅子づくりと舞いのワーク

シヨップを開催します。

【日時】

①お獅子づくり7月27日(日)

・午前10時～・午後1時半～

②踊ってみよう8月23日(土)

午前10時～正午

【定員】①各回20名 ②40名

【参加費】①200円 ②無料

【場所】江古田区民活動センター

写真教室

くピンホールカメラを作って

写真をとってみよう！

現像、プリントまで体験でき、

夏休みの自由研究にお勧めです。

【日時】8月30日(土)

午後1時半～3時半

【場所】江古田区民活動センター

【定員】15名

事前申込・先着順

【参加費】500円

【場所】江古田区民活動センター

シニア向け

スマホカフェ

スマホ操作でのお困りごと
などについて、なかのICTサ
ポーターの方たちが丁寧に教
えてくださいます。

【日時】7月11日・8月15日・

9月19日 毎月一回 金曜日

午後1時半～3時

【対象】60歳以上

【場所】江古田区民活動センター

※申込不要、先着順にご案内。

詳細は掲示板のポスターを

ご覧ください。

※江古田ボランティアネットワーク

によるコーヒースロンも開催され

ています。(100円・お菓子

つき)

運営委員会のお知らせについて

※詳細は掲示板ポスターやチラシ、

SNSなどでお知らせいたします。

【問合せ・申込み】

江古田区民活動センター運営委員会

☎・FAX・メール↓本誌1面

防 災

第6回 家庭での備蓄

家庭での備蓄は、普段の買い
物の範囲でできるローリングス
トックがオススメです。

日頃から自宅であついている

食品を少し多めに買い置きして

おき、賞味期限を考えて、古い

ものから消費し、減った分を買

い足すことで常に一定量の食品

が家庭で備蓄できる方法です。

では、具体的にどのくらい

備蓄すれば良いのでしょうか？

東京都が公開している「東京

備蓄ナビ」では、各家庭の年齢

や人数に合わせて、目安となる

備蓄量を確認できます。是非

ご活用ください



東京備蓄ナビ
https://www.bichiku.
metro.tokyo.lg.jp/

災害時のWi-Fi

災害時や大規模な通信障害時

に通信事業者等の垣根を越えて

Wi-Fiを無料開放するサービス

「00000JAPAN(ファイ

ブゼロジャパン)」をご存じ

ですか？使い方も難しくなく、

パスワード入力や利用登録など

も不要です。なお、東京都のフ

リーWi-Fi等、中には緊急時に

「災害モード」へ切り替わる

ものもありますので日頃から

使っておくといざというときに

安心です。ただしフリーWi-Fiは

通信の暗号化やセキュリティ対策

がされていないものも多いので、

使う場合は個人情報取り扱い

などに十分気をつけましょう。

■詳しくはこちら【災害時に利用できる

フリーWi-Fi関連サービス(NTTドコモ



https://www.ntt-dp.net/column/blog/
2022/05/post-53.html

江古田区民活動センター運営委員会のイベント情報などを発信しています



ホームページ

http://nakano-egota.gr.jp/

ためまっぷ

https://pc.tamemap.net/1311401/
profile/22425508?locale=ja



Facebook

https://www.facebook.com/nakanoegota



Youtube

江古田区民活動センター
運営委員会事務局
@えごたチャンネル

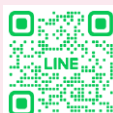


https://www.youtube.com/@えごたチャンネル

イベントの様子などを紹介いたします。

江古田区民活動センター
運営委員会公式LINE

イベント情報などを配信します。
ぜひご登録ください。



地域のもよおし案内

みずの塔ふれあいの家

★交流事業 どなたでも参加可
ポッチャであそぼう！

【日時】第2金曜日
午後4時～5時

【場所】1階ホール

☆中野区スポーツ推進委員の小原さんが丁寧に教えてくださいます。

★高齢者事業

●卓球タイム

【日時】毎週木曜日
午後1時半～4時半

【場所】地下ホール

●みんなで体操

【日時】毎週金曜日
午後1時半～2時20分

【場所】2階いこいの間

★小学生から18歳までの事業

●卓球にトライ

【日時】第3木曜日
午後4時～5時

【場所】1階ホール

☆地域のボランティアの大川さん、西島さんがやさしく、楽しく教えてください。

★乳幼児親子事業

●みずちゃんタイム

【日時】毎週木・金曜日
午前11時～11時45分

【場所】1階ホール

★9月21日から3月15日まで
全館改修のため休館になります。

【問合せ】江古田1・9・24

(3954) 6755

みずの塔ふれあいの家、キッズ・プラザの各事業の詳細はおたより、ホームページ、掲示板などをご覧ください。

キッズ・プラザ江原

★にやーごの会読み聞かせ
【日時】第3火曜日

★LEAF SPORTS
【日時】第1水曜日

★本と仲良くなる時間
【日時】7月16日・8月27日

9月18日

☆西島さんの折り紙教室
☆ボードゲームタイム
☆工作ランド

※☆は毎月1回実施。日程は未定です。

★不定期行事

●わくわくいきもの教室
【日時】7月29日

●えはらんピック
【日時】8月中旬予定

●おかわり工作
【日時】8月下旬予定

●高学年工作
【日時】9月予定

キッズ・プラザ江古田

◆わくわくいきもの教室
【日時】①7月15日②8月5日

火曜日午後3時45分～4時45分
①パンダのおはなし(予定)
②ペンギンのおはなし(予定)

◆スポンジ人形作り
【日時】7月23日(水)

7月24日(木)
午後2時～5時(予定)

【申込】7月7日(月)～12日(土)

【参加費】50円

※45分制で時間指定あり。詳しくは館内配布のチラシ参照

◆ウォータールランド
【日時】8月8日(金)

午後3時半～4時半(予定)

【持ち物】着替え一式・水遊び用の靴・タオル・濡れたものをしまう袋

◆ミニ縁日
【日時】8月30日(土)

(時間未定)

【持ち物】キッズカード・景品を入れる袋

◆乳幼児の居場所事業
毎週木曜日 午前10時半～正午
(7月24日～8月中は小学校夏休み期間の為ありません)

寄稿 地域の方より

2300。何の数字かわかりますか？日本全国で1年間に、小児がんに罹る0歳から14歳の子供の人数です。

私の中学生の息子は現在、抗がん剤治療をしています。病棟には0歳から様々な年齢の子供達が日々、病気と闘っています。付き添いをしている私が思う事は、勉強ができていなくても、生きていけば何でも出来る。何度でもやり直せる。心と身体が健康である事が1番大事！ということです。

三療サービス

60歳以上の区民の方
各会場先着14人まで
参加費 900円

①江古田区民活動センター
7月22日、8月26日、9月30日

午前9時半～午後4時半
原則毎月第4火曜日

☎(3954) 6811

【予約方法】事前予約受付無し
当日午前9時から午後3時半迄
会場への電話受付のみ

②松が丘シニアプラザ
7月24日、8月28日、9月25日

午前9時半～午後3時45分
原則毎月第4木曜日

☎(5380) 5761

【予約方法】事前予約受付無し
当日午前9時から窓口受付、
9時半から電話受付も可

集会所の抽選

9月利用分 7月22日(火)

10月利用分 8月18日(月)

11月利用分 9月16日(火)

地元団体 9時から

一般団体 10時半から

編集後記



紫陽花の季節になりました。6月10日に東京地方が梅雨入りしました。梅雨明けは7月中旬と予想されています。今夏も厳しい暑さになると見込まれています。梅雨時ですが日常生活の中で充分に身体を動かし、暑くなる前に暑さに強い熱中症に負けない身体を作っていきましょう。どうぞ体調に十分ご留意下さい。

今号では、江古田地域活動センターで催されているセンター運営委員会主催の行事の数々をご紹介しました。事前にニュース等でお知らせし、参加募集する行事もありますが、見逃せないのは不定期に催されるロビーでの展示です。時々センターロビーを覗いてみてください。思わぬ発見をされるかもしれませんよ。 青山 記

★次号10月号 9月25日発行予定

【問合せ】江古田区民活動センター受付
☎(3954) 6811

地域ニュースに投稿しませんか？
地域での出来事や、何気ない日々の出来事などをお寄せください。詳細は事務局までお問合せください。※掲載にあたっては広報部会による選考があります。

4コマ まんが えごたまのぼうけん ～どんぐりみつけたよ～



えごたま・・・緑がいっぱい大きな空が自慢の江古田をイメージしてつくりました。好きなものはきれいな空気です。
※イラストはchatGPTにより生成しました。