



地域ニュース

7月号 第388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>



今年の夏も
暑いってさ！

暑いじゃすまない！
危険な夏が来るよ！

「まだ大丈夫」「体力には自信がある」
「昔はこれくらい平気だった」

昔の夏と、今の夏は別物です！

東京都の1980年8月の30℃を超えた真夏日は
なんと5日間だけ！

35℃を超える猛暑日は1日でもありませんでした。

2025年8月は30℃以上29日間、そのうち
35℃を超える日は18日間もあります。

※気象庁ホームページ参照

自分の健康管理はもちろん、
家族や友達、地域の皆さんを守るのに
役立つ知識をお知らせします。

成人に必要な1日の水分量は
約2.5Lです。食事から約1L
摂取できるため、飲み水と
しては1日1.2L～1.5L
(コップ約6～8杯)を目安に、
のどが渇く前にこまめに
補給することが推奨
されています。

最高気温が40℃以上の日の名称が
「酷暑日」に決定しました。
近年の記録的な猛暑を受け、
国民に、極めて危険な暑さへの警戒
を呼びかけるため、気象庁が2026
年4月に新たに制定した公式な
予報用語です。

命に関わる暑さです。
早めの対策を始めましょう！

子ども

遊びに夢中ではあぶない
30分に一回は日陰で休憩、
水分補給！
帽子は盾！水飲み休憩は
回復タイム！
力尽きる前に必要だよ！

電気代がもったいない？
それは健康への投資です！
エアコンの風が苦手な方は、
風向を調節したり、
扇風機を併用して
風が直接当たらない工夫を！

近隣の涼み処 クールシェアスポット

- ・江古田区民活動センター
- ・みずの塔ふれあいの家
- ・松が丘シニアプラザ

区内全域はこちら→



夏を元気にのりきるポイント！

高齢者

暑さや渴きを感じにくくなります。
感覚に頼らない「数字」で
管理しましょう。
室温は28度、1時間おきに
コップ1杯の水分補給、
感覚ではなく
「時計」と「温度計」を信じましょう。



鉄則

のどが渇く前に飲む

盲点

寝ている間も要注意

活用

町の涼み処を賢く使おう

合言葉

「大丈夫？」と声を掛け合う夏に



大人

あなたは司令塔！
便利なものや場所を戦略的に
使って、夏をコントロール。
近くの涼み処をチェック！
暑さ指数（WBGT）が高い日は
外出そのものを控える選択肢も
考えましょう。

日陰をつないで歩きましょう。
日傘は「持ち歩く日陰」です。

家族や近所の人同士のでの声掛け
「顔が赤いですよ。」
「少し休みませんか？」
その一言が、誰かの命を
救うかもしれません。



頭が重い、少し気持ちが悪いのは
軽い熱中症症状です。
塩分補給も意識しましょう。

令和8年4月からごみ集積所で リチウムイオン電池を 回収します



詳しくはこちら↓



じゃぶじゃぶ池

中野区ではじゃぶじゃぶ池を
開設しています。



江原公園

【開設期間】5月上旬～9月30日
午前10時～正午・午後1時～4時
中野区全域情報は
こちら↓



リチウムイオン電池を 回収します

令和8年4月から「陶器・ガラ
ス・金属ごみ」の日にリチウムイ
オン電池などの小型充電式電池や、
モバイルバッテリーをごみ集積所
に出せるようになりました。
火災事故の危険があるため、
「燃やすごみ」や「資源プラスチック」
には、絶対に混ぜらないよ
うにルールを守って捨てましょう。
膨張、変形しているものは出せ
ません。清掃事務所にお持ちくだ
さい。出すときの注意点など、詳
しくは中野区ホームページをご覧
ください。

第49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
地域のおまつりです

10月17日（土）	作品展 こどもまつり
10月18日（日）	作品展 芸能祭
10月22日（木） 雨天23日（金）	ゲートボール大会 （江原公園）
10月24日（土）	ポッチャ大会

中止または変更になる場合があります

【会場】江古田区民活動センター
ゲートボール大会のみ江原公園

★参加者募集

作品展・こどもまつり出展、
芸能祭出演をご希望の団体または
個人の方を募集します！

●作品展 手芸や工作、絵画の
出展、ワークショップなど

●芸能祭 歌・舞踊・ダンス・
マジック・漫才など

●こどもまつり ゲーム、ワーク
ショップなど

【募集期間】8月頃を予定

※江古田地区在住・在勤の方は
どなたでもご応募可。詳細は、
ポスター等でご案内します。

※地区まつり政策助成を申請予定です。

運営委員会新委員

令和8年度新しく委員にご就任
された方をご紹介いたします。

江古田地区友愛クラブ連合会

（旭公民館福寿会 会長）

本多 格治

江古田地区民生児童委員協議会

須田 恭子

運営委員会事務局



【新規】
舟瀬 江梨子

令和8年度江古田地区 中野区職員体制

【江古田区民活動センター】

江古田地区担当係長 吉田 宗近

【地域事務所】

国武 由佳

喜田 文菜

【江古田地区
アウトリーチチーム】

吉田 宗近

織原 徹

高橋 さおり

佐々木 布美子

宇佐美 由美

澤田 穂香

暮らしや地域の
お困り事を
ご相談ください

●北部すこやか福祉センター
☎03（33389）4324



活動報告

【会議】

定期総会 6月26日

役員会・町会長会議

4月10日・5月15日・6月12日

事業部会

4月17日・5月15日・6月19日

広報部会 6月5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、ボッチャ

もよおし案内

どなたでも JAL 折り紙ヒコーキ教室

JALの折り紙ヒコーキ指導員による教室です。飛行機やお仕事についてもお話しをしていただきます。

【日時】8月1日(土)

午前10時～正午

【定員】50名 **要事前申込**

【参加費】無料

どなたでも 写真教室

～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ます。夏休みの自由研究にもお勧めです。

【日時】8月29日(土)

午後1時半～4時

【定員】15名 **要事前申込**

【参加費】500円

どなたでも

ボッチャ教室

はじめてでも楽しいボッチャに参加しませんか？

【日時】7月9日・8月20日・9月10日 すべて木曜日

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

どなたでも 多胡先生の健康講座

今年度も多胡先生の健康講座を開催します。

【日時】9月16日(水)

午後1時半～3時

【定員】50名 **要事前申込**
【持ち物】上履き

シニア向け スマホカフェ

スマホ操作でのお困りごとについて、なかのICTサポートの方たちが丁寧に教えてくださいます。

【日時】7月17日・8月21日・9月18日 毎月一回 金曜日

午後1時半～3時

【対象】60歳以上

※**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。



介護予防事業

カラオケげんき体操、健康生きがいづくり4事業のうち、**一つのみ**にお申込み可能です。

65歳以上 カラオケげんき体操

音楽健康指導士により、カラオケ機器の音楽や映像にあわせて運動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】中野区在住65歳以上の方
【申込期間】

8月4日(火)～18日(火)

60歳以上 **令和8年度(後期)健康生きがいづくり事業**

【日時】10月～令和9年3月

●健康体操

定員50名

●シニアヨガ

らくらくクラス 定員20名
げんきクラス 定員25名

●フラダンス

定員20名

●アクティブ体操

定員15名

【対象】中野区在住60歳以上の方
【申込期間】

9月1日(火)～15日(火)

※はじめての方も大歓迎です！
※介護予防事業の参加には、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。1回承ったものとさせていただきます。

もよおし案内の会場は江古田区民活動センターです。詳細はポスター等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

江古田地区 盆踊り大会日程

●旭公民館町会
場所…江古田氷川神社
7月18日(土) 19日(日)

●江原町町会
場所…江原公園
7月24日(金) 25日(土)

●江古田一丁目町会
場所…みずのとう公園
8月1日(土) 2日(日)

●松が丘山町会
場所…北野神社
8月7日(金) 8日(土)

ラジオ体操

●旭公民館町会
場所…江古田小学校
7月21日(火)～26日(日)

●江原町町会
場所…江原公園
7月21日(火)～30日(木)

●江古田一丁目町会
場所…みずのとう公園
7月19日(日)～25日(土)

●松が丘山町会
場所…北野神社
7月22日(水)～26日(日)

※盆踊り大会、ラジオ体操の詳細は各町会の掲示板等でご確認ください。

野菜作りプロジェクト

江古田区民活動センター敷地内で野菜作りに挑戦します。種や苗を植えた後も水やり、追肥などお世話しないと野菜は育ちません。一緒に育ててみませんか？

育った野菜で調理実習も予定しています。みんなで食べられるくらい収穫できるかな？
※詳細はチラシ、掲示板でお知らせします。



三療サービ

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28日、8月25日、9月15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23日、8月27日、9月24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



詳しくはこちら

地域のともよし案内

みずの塔ふれあいの家

★交流事業

※どなたでも参加できます

・ポッチャで遊ぼう！

【日時】第2金曜日予定 午後4時～5時 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～3時半 地下ホール

★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 1階ホール

☆地域のボランティアの大川さん、西島さんが楽しく教えてくださいます。

★乳幼児親子事業

・みずちゃんタイム

【日時】毎週水・金曜日 午前11時～11時45分

★子育てなかま作り支援事業

・七夕会 地域から笹竹をいただき、七夕の飾りつけをします。

【日時】7月3日（金）

・野方消防署江古田出張所による応急救護訓練AEDの使い方や、暑くなる時の水の事故や誤飲などの応急手当などを教えてもらいます。

【日時】7月8日（水）

★乳幼児親子のための出張講座

・本となかよくなるじかん

【日時】7月23日（木）午前11時～12時

★三療サービス

【日時】7月17日・8月21日・9月18日

施術時間：午前9時45分～12時5分 午後1時5分～4時10分

原則毎月第4金曜日

予約方法は午前9時15分～午後3時25分 事前予約受付なし

会場への電話のみ

【問合せ】みずの塔ふれあいの家

（江古田119-124）

☎（3954）6755

キッズ・プラザ江原

★定例行事

・にゃーこの会の読み語り

【日時】第3火曜日

・LEAF SPORTS

・西島さんの折り紙教室

・本となかよくなるじかん

・昔遊びタイム

・ボードゲームタイム

・工作ランド

【日時】全て月1回

★不定期行事

・わくわくいきもの教室…

7月28日（火）

・プラネタリウム…8月4日

・えはらんピック…8月

・おかわり工作…8月

・えはらフェスタ…9月26日

☆今年も子ども達のおまつりイベント「えはらフェスタ」が開催されます！

子ども実行委員が中心となり準備を進めています！たくさんのご来場お待ちしております！

キッズ・プラザ江古田

★スポンジ人形作り

【日時】7月23日（木）

7月24日（金）

午後2時～5時（予定）

【申込】7月6日（月）～17日（金）

【参加費】50円

★ミニ縁日

【日時】8月22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23日～8月中は小学校夏休み期間の為ありません）

みずの塔ふれあいの家、キッズ・プラザの各事業の詳細は

たより、ホームページ、掲示板などをご覧ください。

江古田図書館

2026夏・江古田図書館イベント情報

★江古田図書館へ行こう！キャンペーン

【日時】7月18日～8月31日

【対象】小学生

ミッションが書かれた挑戦状を持って図書館へ行ってみよう！

★図書館スタンプラリー

【日時】7月18日～8月31日

【対象】幼児～小学生

スタンプラリーを楽しみながら、いろんな本を読んでみよう！プレゼントもあるよ！

★バースデー新聞を作ろう！

【日時】8月5日（水）

【対象】小学生※申込制

自分が生まれた日の出来事を新聞にしてみよう！

★わくわく科学実験 日程未定

【対象】3～6年生（予定）※申込制

東京大学のお兄さん、お姉さんと科学実験。工作もやるよ！

★工作会

・ミニくすだまを作ろう！

【日時】8月23日（日）午前10時～

【対象】2～6歳親子※申込制

ハンディファンを作ろう！

【日時】8月23日（日）午後4時～

【対象】1～3年生※申込制

★POPを書こう！

【日時】7月18日～8月31日

君のおススメ本をみんなに教えてあげてね！

★夏休み宿題まるわかりガイド

（自由研究編・読書感想文編）

自由研究と読書感想文の書き方ガイドを配っています。

★江古田図書館

おすすめ本コーナー

【期間】7月18日～7月31日

8月20日～8月31日

★きず菜ちゃんを育てよう

7月18日～9月30日（予定）

中野の野菜「きず菜」の収穫体験！お持ち帰り出来ます！

★おはなし会

【日時】毎週土曜日

午前11時～

【問合せ】江古田図書館

☎（3319）9301

令和8年度入学者数

入学 おめでとう				
江古田小学校	116	名		
江原小学校	77	名		
令和小学校	140	名		
第七中学校	132	名		

編集後記



第七中学校が改築、代替校舎へ移転となりました。七中学校舎感謝祭は現役中学生から卒業生ご高齢の方まで集まり大盛況で胸が熱くなりました。そしてこの春から、七中生はお隣の地区「旧上高田小学校」まで通っています。保護者の心配を吹き飛ばすように元気に登校し、慣れないエリアでも「おはようございます」「行ってきます」「こんにちわ」と挨拶をする快活な姿は、お隣の地区の方にも受け入れて支えられたいと思っています。他地区でも明るく自然に挨拶を交わせるのは地域に愛されて育ったからだ実感しています。地域の皆様が熱心に育ててくださったおかげで子どもたちが素敵な人に成長し、感謝でいっぱい입니다。このつながりを次世代まで大切にしていきたいです。

鈴木 記

★次号 10月号 9月25日発行予定