

子育て 陽だまりの丘保育園 未就園のお子さんとそのご家族

☎ 陽だまりの丘保育園 tel 5331-6767
ばばままるーむ(手遊び・フリートーク他)
体験保育
🕒 毎月第2金曜日 10時~11時
🕒 毎月第3金曜日 9時30分~正午ごろ
※日程は変更になる場合があります。詳しい内容はポスターをご覧ください。

キッズ とちまるランド 小学生の居場所づくり

※未就学親子と中学・高校生も利用できます。
📍 東中野区民活動センター
☎ tel 3364-6677(とちまるランド活動時)

シニア 東四クラブ 友愛クラブ60以上の方

東中野四丁目
📍 活動場所 主に
東中野いこいの家(ゆーらっく)
☎ 小林千代子 tel 3367-8495

シニア まちなかサロン いろいろ シニア向け地域のお茶のみサロン

📍 まちなかサロン いろいろ
申込み不要 🕒 1回 100円
☎ tel 5380-0753 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス 池本
📍 東中野区民活動センター
🕒 毎月第1・3月曜日 午後1時30分~3時30分

とちまるランド 拡大版 不定期開催です。

東中野区民活動センター運営委員会って?

運営委員会は、中野区の地域活動支援業務を受託しています。区民活動センターを拠点として、地域の誰もが暮らしやすいまちづくりを目指して活動する、地域住民からなる団体です。



地域ニュースの発行や
私たちが、運営委員会です!
イベントの企画をしています!

シニア 小滝泉会 友愛クラブ60以上の方

東中野五丁目
📍 活動場所 主に
東中野区民活動センター
☎ 高山郁朗 tel 3362-4932

小滝泉会 new! 文化部

1人でもOK!
何でもOK!
☎ 田中関介 tel 3361-6516

子育て ひがしなかの幼稚園 未就園児の親子の会

📍 ひがしなかの幼稚園 tel 3368-2369
事前の予約は必要ありません。
親子体操や読み聞かせ、園児とのふれあいなど
※HPと園の掲示板に年間予定をお知らせします。

子育て ベビママさろん 乳幼児親子の居場所づくり

☎ tel 3367-8106
文園児童館「ベビママさろん」岩田
📍 東中野キングスガーデン1階
🕒 毎週火曜日 午前10時30分~午後1時30分

東中野図書館 子育て キッズ 乳幼児・小学生

おはなし会 🕒 毎週水曜日 午後3時30分~4時
よもよも(乳幼児向けおはなし会)
🕒 午前11時~11時30分
※申込み不要 直接会場へ

その他 オレンジカフェとんぼ 認知症の方や、ご家族、地域の方などでも

☎ tel 3368-5200 🕒 参加費 200円 お茶代
📍 東中野キングスガーデン1階
🕒 毎月第1・第3水曜 午後2時~4時

シニア ぶどうの会(ゆーらっく) 60才以上の方が対象の昼食会

事前にゆーらっくに申込みください。
🕒 400円 📍 東中野いこいの家(ゆーらっく)
☎ ゆーらっく tel 3364-5938
🕒 毎月第3金曜日 正午~午後1時30分



はっぴい TOWN 東中野

夏特集号

48

発行：東中野区民活動センター運営委員会
〒164-0003 中野区東中野5丁目27番5号
http://www.nakano-higashi.gr.jp



TEL: 3364-6795
FAX: 3364-6796
nakano_higashi@jewel.ocn.ne.jp

マチトモカレンダー

夏

夏 特集号

夏だ! ラジオ体操だ!

子ども夏まつり流しそうめん!

NEW EVENT おかのうえの夕涼み



秋には例大祭

連載
防災コラム
第三回
買い物で防災
無理のない備蓄
3つのポイント!

あたり

マチトモカレンダー

夏 特集号

7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------|---------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 区民活動センター 朝寝坊ラジオ体操 | ベビママさろん | 東中野図書館 おはなし会 とんぼ | 陽だまりの丘保育園 体験保育 | ぶどうの会 吉田先生と歌おう | 区民活動センター 朝寝坊ラジオ体操 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | ベビママさろん | とちまるランド 15:00~ 東中野図書館 おはなし会 | とんぼ 個別相談とハンドマッサージ | おかのうえカフェ 落合水再生センター サマーフェスタ 2019 | 陽だまりの丘保育園 マタニティールーム 10:00 | 区民活動センター 朝寝坊ラジオ体操 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | | 東中野図書館 おはなし会 | | | | |

7月26日(金)
落合水再生センター
サマーフェスタ 2019
水再生センターの見学
ミニSLの乗車 記念品プレゼント
東京都下水道局 無料
落合水再生センター
TEL03 (3366) 6964
10:00~15:00 まで (小雨実施)



こんなイベントがありました!

2019年度東中野区民活動センター
運営委員会 地域事業①
大地の力! Japanese traditional food
豆腐 tofu 作り

講師の小野田滋さん



よく絞って
豆乳とおからに
分けます。

全部結核の
道う大豆
で作りました。

子ども夏まつり疏しそうめん!
今年もやるよ~!

7月21日(日)
11:00~14:00
(受付 10:45~)
おかのうえ公園で遊ばせ~!
そうめん、フランクフルト
すいか、かき氷

子ども1人200円 パスポート券
(先着100名)

だれでも参加できる
季節の特別イベント!!

- 子育て
- キッズ
- シニア

各団体の情報は、
裏面をご覧ください。

※イベントの詳しい情報は、
発行されるチラシや各団体へお問合せ下さい。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------|--|--|-------------------|-----------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | すみよし公園ラジオ体操 陽だまりの丘保育園 体験保育 おかのうえカフェ | 陽だまりの丘保育園 ばばまーる一む | | 予備日 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| すみよし公園ラジオ体操 東中野図書館 よもよも いろり | とんぼ | とんぼ | 個別相談とハンドマッサージ | | | |
| | 13 | 14 | | | 17 | |
| | 夏を快適に過ごすには? 東中野地域包括支援センター | | | 8/17(土)お楽しみ工作会 14:00~15:30 ※7/20(土)より窓口・お電話で受付 | 東中野図書館 | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| いろり | ベビママさろん | 東中野図書館 おはなし会 | とんぼ | クリーンウォーク 8:00~9:00 陽だまりの丘保育園 体験保育 | とちまるランド 13:00~ | とちまるランド 13:00~ ぞうきん作り |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | 遊びましょ! 輪投げなど | ベビママさろん | とんぼ | | おかのうえカフェ | |



おかのうえの夕涼み

8月3日(土)
おかのうえ公園
予備日 8/4(日)
17:00~20:00
五輪音頭を踊って
大抽選会に
参加しよう!

8月23日(金)
クリーンウォーク
みんなでマチのゴミ拾い
8:00 東中野駅西口集合
サクッと1時間!
手ぶらでOK!
申込み不要!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------|--|---|-----------------|----------------------|-------------------------|--|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 親子で楽しむわらべうた 10:00~11:30 8/10(土)より窓口・お電話で受付 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 東中野図書館 よもよも いろり | ベビママさろん 育児相談 11:00~ 12:00 | 東中野図書館 おはなし会 とんぼ 個別相談とハンドマッサージ | おかのうえカフェ | 陽だまりの丘保育園 体験保育 | 東中野図書館 | 陽だまりの丘保育園 マタニティールーム |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 地区まつり作品作り | ベビママさろん 11:00~ Let' enjoy English | とちまるランド 15:00~ お花 | おみこしわっしょい! | | とちまるランド | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 東中野図書館 おはなし会 | とんぼ | コンサート 和太鼓『暁』 | 陽だまりの丘保育園 ばばまーる一む | とんぼ | |
| | ベビママさろん | ひがしなかの幼稚園 おひさまタイム 10:00~ | ひびきさん による朗読 | ぶどうの会 | Run 伴なかの+2019 参加者募集! | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | ベビママさろん | 東中野図書館 おはなし会 | おかのうえカフェ | | | |
| | | とちまるランド 15:00~ ジム | | | | |

秋には例大祭
9月14日(土)・15日(日)
氷川神社例大祭
大人も子どもも
祭りだわっしょい!



連載

防災コラム
買い物で防災
第三回
ライターのハタケヤマさん

東日本大震災の発生から数日後、コンビニやスーパーの食品の棚が空っぽになった風景を憶えていらっしゃる方は多いと思います。大災害で物流がストップし、補充が追いつかなくなるのが原因ですが、回復には数日~1週間以上かかる場合もあるといわれています。いざという時のために、自宅には3日分の食料を目安にストックすることをおすすめします。ポイントは、①食べ慣れたものを少し多めに買い ②ストックし ③賞味期限の近いものから食べる。そして①~③を繰り返すことで、無理のない備蓄が可能になります。これだと特別な防災品を買う必要もなく、今日からでもすぐに実行できるほか、生活用品や衛生用品の備蓄にも応用可能です。日常の買い物の習慣をちょっと変えるだけで防災に役立つこの方法、ぜひ実践してみてくださいね。

*より詳しい対策は「東京防災」「東京くらし防災」ハンドブックにも掲載されています。

東中野5丁目在住。
宮城県気仙沼市出身。
東日本大震災当時は実家が地域の避難所となり、その運営補助も経験。
防災士、中野区防災リーダー、東京消防庁災害支援ボランティア。