



TEL:03-3364-6795  
FAX:03-3364-6796  
mail:nakano\_higashi@jewel.ocn.ne.jp

2020年7月15日発行

発行: 東中野区民活動センター運営委員会

編集: おかのうえデスク

www.higashinonet.com



**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

※8月・9月のイベントに関しては未定です。直接お問い合わせください。

**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)

午後3時~5時  
8月  
5日 お花とあそぼ!!  
19日 とちまるシネマ  
26日 お花とあそぼ!!

9月の内容はチラシや掲示板で確認してください。

**シニア** 東四クラブ 友愛クラブ60才以上の方  
📍 活動場所 主に 東中野いこいの家(ゆーらっく)  
代表 小田原 勇

**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  
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

8/3 身体を動かそう 輪投げ・ゲーム  
8/17 区歌にあわせた体操  
9/7 あそびましょ!

**シニア** 小滝泉会 友愛クラブ60才以上の方  
📍 活動場所 主に 東中野区民活動センター  
☎ 高山郁朗 tel 3362-4932



**東中野区民活動センター集會室 抽選会のお知らせ**

7/20(第3月曜日) 8月・9月分  
8/17(第3月曜日) 10月分  
9/23(水曜日) 11月分

団体により受付時間が異なりますので、お気をつけください。

抽選会に関する不明な点は窓口までお問合せください。  
東中野区民活動センター受付窓口 03-3364-6677

8月・9月のカレンダーはお休みとさせていただきます。イベントに関しましては、各団体に直接お問い合わせをお願いいたします。

**シニア** ぶどうの会 東中野いこいの家ゆーらっく  
tel 3364-5938

**子育て** ベビママサロン 乳幼児親子の居場所づくり  
tel 3367-8106  
文園児童館「ベビママサロン」岩田

**その他** オレンジカフェとんぼ 認知症の方や、ご家族、地域の方どなたでも  
tel 3368-5200

**子育て** ひがしなかの幼稚園  
☎ tel 3368-2369  
※HPと園の掲示板に年間予定をお知らせします。

●幼稚園説明会 9/10(木)10時30分  
令和3年度入園希望の方のみ  
事前予約制  
(8/21~31の期間の土・日以外/電話にて予約受付)  
幼稚園についての説明と見学を行います。  
未就園児の会(おひさまタイム)については再開が決まり次第HP、園の掲示でお知らせします。

**子育て** 東中野図書館 乳幼児・小学生  
**キッズ** おはなし会 よもよも(乳幼児向けおはなし会)  
tel 3366-9581

マチトモセミナー・豆腐作り講師

マチトモセミナー・マチナカウォーク講師

マチトモセミナー・しめ縄飾りをつくろう講師

今昔物語・復刻版の反響が届いています!

特集

# 東中野 マチと暮らし

この人に聞いてみました。夏を上手に過ごすコツ。  
イベントで活躍する3人の講師に教えてもらおう!おうちでマチトモセミナー!!



# 東中野マチと暮らし

この人に聞いてみました。夏を上手に過ごすコツ。

イベントで活躍する3人の講師に教えてもらおう！おうちでマチトモセミナー！！

## 健康と夏の暮らし



マチトモセミナー・マチナカウォーク講師

こんにちは、健康指導士の安藤です。

いつもマチナカウォークや、とちまるランドでお手伝いさせていただいています。

そうですね。暑い夏に家でできる運動。ストレッチとか色々あるけれど、**手を上にあげる**ことがとてもいいんですよ。洗濯物を干すとかね。毎日5分でも音楽をかけて手をあげて踊るんです。

**阿波踊り**みたいに。やってみてください。**掃除機をかける動作**も冷房などで冷えた身体を暖かくするのに効果があります。

あと、今月とちまるランドでもやりましたが、**紙でっぽう**ってボールを投げる力をつけるんです。小さいお子さんむきかもしれませんが、いろいろな紙で試してください。

暑い夏でもシャワーばかりでなく、**お風呂に入ってくださいね**。熱中症予防になります。お風呂に入ること、発汗機能を向上させるんですよ。

### マチトモ VOICE

夏の夜は明かりを消して湯船に浸かると、疲れが取れていいですよ。アロマオイルを垂らしてリラックスタイムを楽しんでいます！

五丁目Hさん



## 食と夏の暮らし



マチトモセミナー・豆腐作り講師

、小野田です。昨年マチトモセミナーでお豆腐を皆さんと作りました。豆腐ってね。**薬膳**では、「涼」の食材になるんですよ。身体を涼しくさせる食べ物として重宝されています。豆腐そのものの味を楽しんでもらいたいけど、夏は醤油とかかけて**しっかり塩分**もとってくださいね。

豆腐屋仲間で**最近美味しい**って話題になっている豆腐料理を1つ教えましょうか。ごはんの上に豆腐をのせて、ネギやミョウガ、しょうがなどの薬味をのせ醤油をかけて混ぜ合わせるだけ！「**豆腐丼**」。簡単で栄養があり、美味しいって言っていましたよ。お家でどうぞ食べてみてください。

### マチトモ VOICE

毎年夏になると浴衣を着て寝ています。なんだか涼しくて楽しんでいますよ。気分的なものなんですけどね。

四丁目Tさん



### マチトモ VOICE

夏はオーブンを使わない冷んやりムースケーキがおいしいです！とっても簡単で夏休みの自由研究でつくりました！

小学4年生Kちゃん



## 花と夏の暮らし

しめ縄作り、とちまるランドのお花とあそびなどで講師をしています。仙石(せんごく)です。

8月は葉月。葉が落ちる月「**葉落月**」から「葉月」となっています。イメージがわからないと思いますが、暦の上では立秋を迎え、太陽の高さはこれから徐々に低くなっていくんですよ。とはいえまだまだ暑い日が続きますね。おうちに飾るお花もなかなか持たないですよ。そんな時は、花瓶に**氷を入れたり**工夫します。それと、**こまめな水換え**が長持ちのひけつです。涼をとる演出としてはガラスの花瓶に**ビニールセロファン**を入れて氷に見立てたり、**小石を入れる**と涼しげに見えますよ。夏のお花のおすすめは、**紫や白の竜胆(りんどう)**。長持ちで涼の演出にぴったりです。是非ひと工夫の花いけでお家時間を楽しんでください！

マチトモセミナー・しめ縄飾りをつくらう講師



マチトモセミナー・しめ縄飾りをつくらう講師

### マチトモ VOICE

今年はみんなでなかなか集まれないからリモート盆踊りなんてできないかしら！

五丁目Uさん



## 今昔 VOICE !

「昔駅前でお菓子屋をやってました。駅でポスターをみて懐かしくて、久しぶりにこのまちを散歩してみました。」

「我がまちなのに知らないことばかりで感激しました！」

「最新号を早速駅でゲットしました！」

「音声で聞くと当時の景色が蘇ってとても素敵ですね。」

## 東中野今昔物語



### 駅ポスター

東中野駅東口・西口ポスターで毎月連載中。

web版 **ひがしのねっと**  
www.higashinonet.com

### 連載スケジュール

画像や音声での視聴が可能です。お家でゆっくり楽しんでください。

No.4 8月号  
○神田川(その1~4) 桜の名所 神田川の歴史

No.5 9月号  
○昭和20年5月25日 焦土と化した一夜

No.6 9月号  
○この町の祭礼 年に一度、町中が燃える日。

○山手通り(その1~2) 始まりは昭和から

○続 山手通り  
○町火消から消防団へ

### A4版

A4サイズ複製版をご希望の方は、おかのうエデスクまでお気軽にお電話ください。

TEL:03-3364-6795

(東中野区民活動センター運営委員会)

ファイルケースも贈呈！  
全話集めて保存版に！

今昔物語・複製版の反響が広がっています！

## 今昔 VOICE !

「昔駅前でお菓子屋をやってました。駅でポスターをみて懐かしくて、久しぶりにこのまちを散歩してみました。」

「我がまちなのに知らないことばかりで感激しました！」

「最新号を早速駅でゲットしました！」

「音声で聞くと当時の景色が蘇ってとても素敵ですね。」