

アングル

3月11日(日)に「第1回町会・自治会対抗レスキュー大会」が江古田の森で開催されました。7年前の同日に起きた東日本大震災で被災した方々に対する黙祷からスタート。野方消防署・消防団の協力を得て、20の町会・自治会から33チーム(1チーム3名)が参加し小学生から高齢の方まで、楽しみながら競技を通じて防災の体験をされました。

実際に競技に参加されない観戦者の方々も多数来られて、総勢 200 名位の大会でした。倒壊家屋に設置してあるジャッキを使って枕木を差込み、けが人に三角巾で頭と足の止血処理

を行い、担架での搬送(人でなくて大きなボールを運ぶ)、消火ホースを伸ばしスタンドパイプを使



って放水して標的を落とすまでの一連のレスキュー・消火時間を計測してタイムを争う競技でした。

地域の住民が一同に会し、競技を通じて、防災への意識を更に高め、安全安心の街にしたいという気持ちを共有できた楽しい大会でした。

(広報部員 加藤澄夫)

鷺宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10
電話:3336-7111 FAX:3336-7134

健康講座「運動とアンチエイジング」

日 時 5月23日(水)、午後2時半~3時40分
会 場 鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
対 象 区内在住・在勤の18~64歳
内 容 アンチエイジングと運動について、抗加齢専門医からのお話と音楽に合わせた運動を行います
講 師 米山充彦医師(抗加齢専門医)
申込み 5/7~5/22まで、先着25名
※一時保育受付あり(定員6名)
(事前申込5/17まで)

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10
電話:3310-2553 FAX:3310-1172

介護家族のストレス軽減をサポートします

日 時 5月17日(木)、6月21日(木)
午後1時半~3時半
会 場 鷺宮区民活動センター集会室分室
(中野区白鷺1-4-27)
対 象 要介護者を持つ家族・関心ある方
内 容 悩みや疑問など皆で話し合います
参加費 200円
申込み 電話にて。当日参加も可能。
問合せ さぎ草の会 代表 中大路
電話:3388-8885
鷺宮地域包括支援センター3310-2553

白鷺高齢者会館 白鷺2-8-5
電話・FAX:3223-8938

■ A 「ルーシーダットン」
タイ式ヨガです。独自の呼吸法により体調を整え、身体のひずみを直します。筋力アップにも効果があります

日 時 第3金曜日 午後2時~3時15分

■ B 「シニアの講座」
高齢者に役立つテーマを取り上げ、専門家にやさしく解説していただきます。

日 時 第2月曜日 午前10時~11時半

A・Bとも中野区在住60歳以上
参加費無料、会館で申し込みください

鷺宮図書館 鷺宮3-22-5
電話:3337-1044 FAX:3337-7397

親子への読書のすすめ~

日 時 6月2日(土)、3日(日)
午前10時~午後3時
会 場 家政会館(都立家政商店街)
内 容 子どもの本の展示・貸出を行います。カードをお持ちでない方でも、登録してお借りいただけます。図書館員による絵本の読み聞かせや、おすすめ本のブックリストもご用意しています。ぜひ、お越しください。

●休館日 5月10日(木)・25日(金)
6月14日(木)・29日(金)

東京税理士会中野支部・税金無料相談会
6月14日(木)、7月12日(木)
午後1時~4時(予約不要)
鷺宮区民活動センター 洋室1号

暮らしの手続きと書類の相談
契約書、遺言、公正証書、ビザ等の書類作成方法や書類手続き方法に関する相談をお受けします。
7月13日(金) 午後1時~4時 (予約不要)
鷺宮区民活動センター 洋室1号
東京行政書士会中野支部

児童館 たより

西中野児童館 白鷺3-15-5
電話:3339-9826 FAX:3339-9825

おはなしのへや

日 時 5月16日(水)・6月20日(水)
午後3時~
内 容 かみさぎろうどくの会のみなさんと子どもスタッフによる、絵本や紙芝居の、読み聞かせをします。

卓球タイム

西中野小 PTA 卓球部さんと試合をしよう
日 時 5月26日(土)・6月23日(土)
午後10時30分~11時30分
対 象 小学生・中学生

お習字しましょう

地域の先生がやさしく教えてくれます
日 時 6月14日(木) 午後3時半~
申込み 6月1日(金)から
定 員 小学生12名

鷺宮児童館 鷺宮3-40-13
電話:3337-8430 FAX:3337-8429

乳幼児を育てている皆さんへ

鷺宮児童館には乳幼児親子専用のお部屋があります。乳幼児向けの玩具や絵本等があり、おむつ替えや授乳ができるスペースも備えています。ぜひ一度児童館に来てのんびりと過ごしてみてください。

お知らせ(転入・転出)

☆お世話になりました

八中校長 江原賢一(教育センターへ)
鷺宮小校長 渡島郁弘(平和の森小へ)
西中野小副校長 富永暢久(向台小へ)
鷺宮すこやか福祉センター所長 上村晃一
(区民サービス管理部へ)
鷺宮地域事務所長 酒井信幸(野方地域事務所へ)
若宮児童館長 篠原牧子(宮の台児童館へ)
西中野児童館長 福田雅子(北原児童館へ)

☆よろしくお願ひいたします

八中校長 竹之内勝(教育委員会より)
鷺宮小校長 武智直貴(北原小より)
西中野小副校長 早乙女通英(上鷺宮小より)
鷺宮すこやか福祉センター所長 青山敬一郎
(政策室企画分野より)
鷺宮地域事務所長 田中文男(税務分野より)
若宮児童館長 藁科圭司(U18プラザ上高田より)
西中野児童館館長 千葉雅人(北原児童館より)

地域のもよおし情報

※参加費等の記載のないものは無料です。催しの申込み・詳細は直接、各施設へお問合せください。

鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10
電話:3310-1171 FAX:3310-1175

■グリーンコンサート
初夏のひと時、素敵なヴァイオリンの演奏を楽しみませんか

日 時 5月29日(火) 午後1時半~2時半
会 場 鷺宮高齢者会館(洋室1・2号)
出 演 ヴァイオリン奏者 島根 恵
対象者 どなたでもどうぞ

若宮いこいの家 若宮1-49-1
電話・FAX:3310-9819

健康講座(栄養、口腔コース)

日 時 6月12日(火)、7月10日(火)
午前10時~12時
対 象 中野区在住の65歳以上の方
内 容 健康維持・向上を目的に栄養士を招いて健康的な食生活を学びます。
申込み 定員先着20名(予約制)

鷺六高齢者会館 鷺宮6-25-8
電話・FAX:3926-3656

今年4月からの新講座です!

【大きな声で歌って、笑って元気になろう】
■歌えば元気!
日 時 第2、第4火曜日 午後1時半~3時
指 導 ミッキー酒井先生

【こころとカラダを癒す大人のヨガを二人の先生が受け持ちます】
■山のヨガ

日 時 第3金曜日 午後2時~3時半
講 師 諫山敏子先生

■水のヨガ

日 時 第1月曜日 午後2時~3時半
講 師 清水由希子先生

第42回鷺宮地区まつり 実行委員募集!

あい・あい運動会 10月21日(日) 美鳩小学校
あい・あいフェスティバル 10月27日(土)・28日(日)
鷺宮区民活動センター、鷺宮小学校(27日のみ)
募集期間 5月10日(木)~31日(木)
申込み・問合せ 鷺宮区民活動センター運営委員会
☎:3330-4127

集会室抽選日

7月分→5月21日(月)、8月分→6月18日(月)
※抽選会場:鷺宮区民活動センター 洋室2号
※団体登録証をお持ちください。