

アングル

毎朝の「ラジオ体操」で一日を快適に

夜が明けたばかりのグラウンドに、四方八方から思い思いの服装の男女が三々五々集まってきます。6時25分の定刻いつもの顔ぶれが30人ほど揃いました。「おはようございまーす」の挨拶を合図に準備体操で体をほぐしましょう。

6時30分からいよいよラジオの放送に合わせてラジオ体操が始まります。

『いつでも どこでも だれでもできるラジオ体操』です。参加はどなたでもOKです。各自の体調、健康状態に合わせて、無理をせず一緒に体を動かしましょう。鷺宮運動広場では毎朝のラジオ体操を30年以上続けています。通常は中高年の

方がほとんどですが、学校が夏休みになると小さい子どもも参加してにぎやかです。毎朝、同じ時間に起きてグラウンドに行き、大空の下で30分程度軽く体を動かす。体操が終われば サツ と解散!それだけで毎朝が楽しく、心身ともに健康な一日が過ごせるでしょう。継続は力なりと言いますが、毎日続ければ体力の維持向上に役立つこと間違いありません。多くの皆さんの参加をお待ちしております。



鷺宮運動広場ラジオ体操会代表 山中邦雄

地域の情報

● 鷺宮図書館 鷺宮3-22-5

TEL:03-3337-1044
FAX:03-3337-7397

休館日

7/14(木)・7/29(金)・8/12(金)・8/26(金)
9/ 8(木)・9/30(金)

● こども食堂さくら

代表(鈴木)03-3330-5053

【フードパントリー】

子育て家庭向けに、毎月第3土曜日に手作り軽食等を配布します。1世帯2セットまで。1セット100円の負担をお願いします。事前予約制。開催日の4日前から前日までの午後5時~7時に、代表鈴木へ電話予約をお願いします。

場所:若宮児童館

日時:7月16日(土)12時30分~1時
8月20日(土)12時30分~1時
9月17日(土)12時30分~1時

● ~地域の保健室~ 駒ちゃんサロン

誰でも参加できる楽しいサロンです。看護師がいて血圧測定や体組成計での計測などが出来ます。

場所:しらさぎ桜苑 3階(白鷺1-14-8)

日時:毎月第一水曜日(8/3・9/7)
午後1時30分~3時
参加費:100円(飲み物・お菓子)
申込み:03-5356-5447(白鷺)

※各施設の休館情報、各種催しの情報は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、随時更新されています。詳細は直接各施設へお問合せください。

● 鷺宮地域包括支援センター

若宮3-58-10

TEL:03-3310-2553
FAX:03-3310-1172

■ 認知症サポーター養成講座 ■

開催日時:

・7月26日(火) 午後1時~
・8月27日(土) 午前10時~
・9月27日(火) 午後1時~

対象:中野区民

参加費:無料

定員:5名

◎お申込みは、お電話ください。

● 若宮高齢者会館

大和町4-51-11

TEL & FAX:03-3338-2222

■ 若宮高齢者会館 夏まつり ■

・7月28日(木)

午後2時~ 怪談(耳なし芳一 他)
午後3時~ 時代劇(必察介護人・振込詐欺をぶった切る)
午後1時30分~3時:福祉売店

・7月29日(金)

午前10時30分~
講演会(知っておこう高齢期の住まい)
午後2時~ カラオケ発表会

対象:中野区在住 60歳以上の男女

参加費・定員:無料 各日定員50名

◎お申込みは、お電話ください。

鷺宮かるた大会

参加者大募集!!

令和4年8月21日(日)
時間:午前10:00~12:00
集合:午前9:30
場所:鷺宮小学校体育館

応募締め切り 7月22日(金)
応募要項 鷺宮地域在住の小学生以上、2人1組で申込
※優勝チームには優勝賞品を贈呈!
参加チーム全員にわくわく賞品プレゼント!

第4回
発見!あなたの鷺宮
フォトコンテスト

応募締め切り 8月31日(水)
応募要項 中学生以上 大人の部
小学生以下 子供の部
※六切りサイズの写真プリントもしくはJPEG写真データ。1人1作品。本人撮影の未発表作品に限る。

ごみ
護美フェスタ 開催

ごみの仕分けはどうやる?
資源ごみ、不燃ごみしっかり理解している?
ごみについてわくわく考えてみよう!

日時:11月23日(祝)10時~
午前10時30分~
※ 詳細は、地域ニュース10月号
でお知らせします。お楽しみに!

上記3件、応募・問合せは
鷺宮区民活動センター運営委員会
(連絡先は1面参照)

令和4年(2022年)

7 / 10

No. 371

題字:長谷川昂氏



さぎのみや



◀鷺宮地域ニュース 編集・発行▶

鷺宮区民活動センター運営委員会

鷺宮地域とは、鷺宮・白鷺・若宮・大和町の一部・野方の一部です

〒165-0032 中野区鷺宮3-2-2-5

E-mail:nakano_saginomiya@nifty.com

TEL:03-3330-4127 FAX:03-3330-4131

http://www.nakano-saginomiya.gr.jp



魅力再発見! 心ひかれる鷺宮!



ろなん

鷺南公園(若宮2-48)

「エビフライ」本のみで勝負している公園」と、SNSで話題になり、日本テレビでも紹介された通称:エビフライ公園。

こちらの遊具ですが、実はミツバチなんです。

魅力再発見！心ひかれる鷺宮！

知らなかったこんなところ、心ひかれる鷺宮、ちょっと友達に教えたい、私だけのお気に入り。

「かせいちゃん」は、@ちばてつや です。

児童館だより

鷺宮児童館 鷺宮3-4-0-13
TEL:03-3337-8430
FAX:03-3337-8429

行事名:おはなしクレヨン
日時:7月13日(水)9月14日(水)
午後4時~4時30分
内容:ぐるんぱの会の皆さんのたのしい絵本の世界です。
対象:小学生以上

行事名:ハンドベルであそぼう
日時:9月13日(火)午後4時~4時30分
内容:ハンドベル部の皆さんが、たのしくハンドベルを教えてください。
対象:小学生以上
募集:9月1日(木)から受け付けます。
定員:先着15名

西中野児童館 白鷺3-15-5
TEL:03-3339-9826
FAX:03-3339-9825

行事名:おはなしのへや
開催:7月20日(水)午後3時~3時30分
行事名:卓球タイム
開催:7月23日(土)

行事名:夏休み記録にチャレンジ
開催:7月26日(火)~29日(金)
午前10時~11時30分
行事名:夏休みプラコンテスト
開催:8月9日(火)~12日(金)
午前10時~11時

行事名:つくろうタイム
開催:8月16日(火)~19日(金)
午前10時15分~11時45分
行事名:おもちゃの病院
開催:9月17日(土)
午前9時45分~11時45分

※詳しい内容は、児童館にお問い合わせください。

若宮児童館 若宮3-5-4-7
TEL:03-3330-7899
FAX:03-3330-7860

夏休み期間中(7/21木~8/31水)の開館時間は午前9時~午後5時に変わります~

この期間、就学前のお子さんのホール利用は終日お休みになります。みんな友だちルームの消毒・清掃は、4時から。その他の館内の消毒・清掃は閉館時間15分前からとなります。ご協力をお願いします。

かせいちゃん七福神 福祿寿 (鷺宮3-11)

恥ずかしがり屋のかせいちゃん七福神。いつも隠れているので、見つけた時はそっと声をかけてね!
かせいちゃん七福神は7人いるよ。全員探してみてね!




パティスリーふじの木 (若宮3-17-6)

中野の逸品2014グランプリ受賞の「かせいちゃんdeシュー」、かせいちゃん七福神・えびす様も食べに来ているよ!



若宮いこいの家と銭湯たからゆ (若宮1-49-1)

2階の若宮いこいの家では、高齢者の健康維持・向上と、地域の交流目的に、体操や音楽、各種教室など多くの活動を楽しめます。7/1~9/30の間は、熱中症対策にロビーで涼み処と冷たい麦茶を用意しています! 1階には銭湯があります! 会議やサークル活動の後はゆっくりお湯につかって心と身体を癒してね!



「かせいちゃん」は、@ちばてつや です。

昭和ロマンを感じる 三岸アトリエ (上鷺宮2-2-16)

室内にある螺旋階段が特徴的な木造モダニズム建築です。映画の撮影や雑誌の撮影でもよく使われていて、国の登録有形文化財となっています。




斜めの電信柱 (若宮3-18-3)

斜めの電信柱が各地にあるらしい...



鷺南公園 (エビフライ公園) (若宮2-48)

1面ご参照ください



かせい公園 (若宮3-5)

かせいちゃん七福神のひとり、寿老人が逃げ出した?! 実は近くに隠れているよ。探してみてね!




謎のスイッチ (若宮3-58-9)

つい押してみたくなるスイッチ。




駄菓子屋(鷺宮5-14-1)

昭和にタイムスリップ? 雰囲気ある駄菓子屋。




鷺宮区民活動センター 図書館6階 (鷺宮3-22-5)

富士山が見える図書館! 直線距離で92km! 隠れた富士山スポットを友達に教えてあげてね!



御嶽神社・子育て地蔵尊 (鷺宮5-12-1)

魔除け、盗難除け、五穀豊穡の神として信仰を集めた神社で「オイヌサマ(オイノサマ)」とも呼ばれています。境内脇の子育て地蔵尊は、今でも鷺宮の子どもたちが元気に育つように、あたたかく見守っています。




鷺の橋 (白鷺3-1)

橋の欄干から飛び立つ鷺を見たことがある? ここで語らうと恋が叶うかも...



福蔵院・ルンビニー庭園 (白鷺1-31-5)
鷺宮八幡神社 (白鷺1-31-10)

鷺宮の鎮守の森、八幡神社と福蔵院。季節の花が楽しめるルンビニー庭園はおすすめプレイスです。大きく深呼吸してリフレッシュしてね!



鷺宮トトロの森 (白鷺1-10-21)

宮崎駿監督が都内で2番目に紹介したトトロの森です。猫バスの停留所があるかも...