

ぬまぶくろ

No.334

発行：沼袋区民活動センター運営委員会 住所：中野区沼袋 2-40-18
TEL: 03-3389-4572 FAX: 03-3389-4635 Eメール: info@nakano-numabukuro.gr.jp

「梅は三毒を断つ」
梅肉エキスは抗菌作用はクエン酸によるもので、多くの悪性細菌に対して抗菌作用を示すと考えられています。梅干し、梅シロップ、梅みそ、梅マヨなど「梅」のパワーで元気に夏を乗りきりましょう！



ラジオ体操

◆沼袋幼稚園

7/21 (木) ~ 30日 (土)
午前6時30分~6時50分
主催：沼袋町会

◆沼袋西公園

7/21 (木) ~ 30日 (土)
午前6時30分~6時45分
主催：沼袋親和会

我が町クリーン大作戦 2016

7/23日 (土)
午前7時~8時30分
ラジオ体操終了後に行います。タオル・帽子・軍手をご持参下さい。

◆丸山塚公園

8/1 (月) ~ 7日 (日)
午前7時~7時15分
主催：江古田四丁目町会子どもと共に進む会

子どもキラキラまつり

7/23 (土) 午後5時30分~
沼袋幼稚園園庭 (雨天順延)
ピエロショー・夜店屋さん・太鼓など
主催：沼袋東子どもと共に進む会
共催：沼袋町会・禅定院通り商栄会
問合せ：吉野 ☎3388-7299

ディキャンプ

7/24 (日) 午後3時30分~7時 (予定)
*雨天決行(台風以外)
丸山塚公園・沼袋区民活動センター
飯ごう炊さん・カレー作り・花火・ゲーム
費用：大人200円・幼児子ども100円
主催：江古田四丁目町会子どもと共に進む会



地元の夏を楽しもう!



NUNO JAZZ FESTA 2016

- 9月17日(土) お散歩JAZZ
野方駅周辺の商店街と道路にて
- 9月18日(日) 沼袋氷川神社
午前11時~午後9時(小雨決行)
地元学校の吹奏楽演奏・ジャズバンド演奏ご当地グルメ屋台など
主催：沼袋・野方まちおこしジャズ実行委員会 (詳しくはHPを)

百観音献灯会

7/31 (日) 午後6時~9時
百観音明治寺
献灯会法要・ガムラン演奏と舞踊・ミニ夜店など
お灯明500円 (ユニセフ募金協力、災害支援寄付)

納涼盆踊り大会

8/20(土)・21(日)・22(月)
丸山塚公園
盆踊り・露天屋台など
主催：江古田商和会・江古田四丁目町会

氷川神社例大祭

8/20 (土)・21 (日)
沼袋氷川神社
神輿・奉納演芸・露天屋台など
主催：沼袋若者睦会

旧沼袋小学校校庭開放

沼袋小学校跡施設旧校庭を毎週日曜日に区民へ開放します。
○所在地 沼袋小学校跡施設旧校庭 (沼袋3-13)
○利用時間 毎週日曜日午前9時~午後5時 (年末年始を除く)
*11月~2月は午前9時~午後4時
○開始時期 7月17日(日)~
○問合せ先 地域活動推進分野 地域施設担当 ☎(3228)8945

納涼祭~ハワイアンショー

●8月8日(月) 午後1時~
沼袋高齢者会館(つつじ会館) 1階和室

熱中症にも注意!

- 予防5つの声かけ
- 温度に気をくばる
 - 飲み物を持ち歩く
 - 休息をとる
 - 栄養をとる
 - 声をかけあう



(東京都水道局 HP 等より)

水を流しっぱなしにしない!
洗面・手洗い/こまめに蛇口を閉
歯みがき/水を出しっぱなしにせずコップに汲んで口を
炊事/食器の汚れを拭いてから洗う
風呂/残り湯を洗濯などに再利用
シャワー/こまめに止める



水を大切に!

関東の水道水は、利根川水系・荒川水系・多摩川水系です。今年は、少雨傾向にあることから、東京都の水道水源の八割を占める利根川水系のダム群の貯水量が急激に減少しています。今、私たちにできること

沼袋区民活動センター 運営委員会事務局 ☎3389-4572

◆アンブレラハウス夏休みボランティア活動
日時：7/26(火)午前9時30分～午後1時
沼袋駅の貸出傘の補修作業。7/15(金)までに事務局までお申込み下さい。昼食をご用意します。
共催：沼袋アンブレラハウスの会

◆ぬまコミサロン
毎週火・木曜日 午前11時～午後3時
*変更の場合あり **8月はお休みです**
場所：高齢者集会室
対象：中野区在住・60歳以上の方
第4火曜日は、江古田包括支援センターによる出張相談を行っています。

つつじ会館(沼袋高齢者会館)
☎・FAX 3387-7381

◆介護予防栄養講座
「お口の健康
～口の機能を維持して元気はつらつ～」
日時：8月25日(木)10時～
いつまでもおいしく食べる工夫を実習通して管理栄養士さんから学びます。材料費：300円

松が丘シニアプラザ
☎5380-5761 FAX5380-5762

◆朗読の集い～熱中症予防対策事業～
日時：7月27日(水)午後1時30分～3時30分
松が丘朗読の会による文学の世界をお楽しみに！
当日直接お越しください。

◆夏バテ防止健康体操
日時：8月8日(月)午後1時30分～3時
60歳以上・定員30名・事前申込制

中野区障害者福祉事業団(愛称 ニコニコ事業団)
◇ボランティア募集(有償)
・人材：①男女年齢は問わず
②健康で体力に自信のある方
③体を動かすこと、コミュニケーションをとることが好きな方
軽度の障害がある方、応募可能です(要相談)
・必要な資格：(要)普通運転免許
・仕事内容：主に区内の福祉障害者の通所施設への部材等の搬入、搬出作業、伝票の整理等
・就労時間・賃金：週5日 9時～17時まで
就労日、就労時間について応談可 社会保険無
詳しくは、下記、問合せ先までお願いします。
中野区障害者福祉事業団
住所 中野区新井2-8-13
☎ 3388-2941

◆三療サービス(はり・灸・マッサージ)
(900円・60歳以上区民の方対象)
【沼袋区民活動センター ☎ 3389-4571】
7/20(水)・8/17(水)
【つつじ会館 ☎ 3387-7381】
7/12(火)・8/9(火)
◆集会室抽選会【問合せ：☎ 3389-4571】
9月分 7/19(火)
10月分 8/15(月)

社会を明るくする運動 音楽演奏 講演

日時：7月28日(木)午後1時30分～
音楽演奏・講演
場所：新井薬師大悲殿
内容：講演「私の教育論 “幸せになるために”」
講師：矢口仁校長(中野中学校)
どなたでもご自由にご参加いただけます。
主催：「社会を明るくする運動」新井沼袋地区推進委員会

2016 丸山塚まつり
10月15日～23日
今年も一緒にまつりを盛り上げてくれるボランティアを募集します。詳細は沼袋区民活動センター運営委員会事務局まで ☎ 3389-4572

沼袋区画街路第4号線沿道地区 まちづくり協議会のお知らせ

区画街路第4号線(バス通り)の沿道の地区計画の策定に向けて、第3回まちづくり協議会を開催します。
日時：7月28日(木) 午後7時～9時
会場：沼袋区民活動センター 洋室2・3号
*傍聴も可能です。希望される方は、直接会場へお越しください。
【問合せ】西武新宿線沿線まちづくり分野 ☎3228-5487

歴史民俗資料館 ☎3319-9221 FAX 3319-9119

◆企画展「記念～先人の残したもの～」
会期：7/12(火)～9/8(木)
資料館の収蔵庫に数多く保管されている《記念》の品々や土地の歴史を後に伝える記念碑などから人々が何を思い、何を残したかをたどります。

◆館蔵品展
「THE 役者絵～国周(くにちか)の世界～」
会期：9/9(金)～10/9(日)
幕末～明治期の浮世絵師・豊原国周をご紹介します。明治初期の華やかな役者絵を中心に展示します。大人気を誇った美しい多色刷り版画をお楽しみください。

**わが町
こんな話**
ぬまほりは、毎週日曜日午前10時より午後三時ただし、雨天中止、七月十日・三十一日は選挙、八月二十一日祭礼のため休み、入場料は小・中学生無料、大人百円(エサ代)です。先日、テレビ朝日の「スーパージャンネル」で紹介されました。
つり竿は無料貸出し。幼児にはライフジャケット無料貸出です。参加し、楽しみましょう。
ぬまほりは、毎週日曜日午前10時より午後三時ただし、雨天中止、七月十日・三十一日は選挙、八月二十一日祭礼のため休み、入場料は小・中学生無料、大人百円(エサ代)です。先日、テレビ朝日の「スーパージャンネル」で紹介されました。
つり竿は無料貸出し。幼児にはライフジャケット無料貸出です。参加し、楽しみましょう。

◆運営委員会だより◆

- 5/19 役員会(議題：総会について他)
- 6/2 第5回通常総会
- 6/7 地域ニュース7月号企画会議
- 6/16 役員会(議題：地域事業他) 丸山塚まつり実行委員会(共催)
- 6/21 「食と防災」講座(主催)
- 6/23 地域ニュース7月号編集会議
- 7/1～10 沼袋七夕展(主催)
- 7/4 地域ニュース9月号企画会議
- 7/10 地域ニュース7月号発行

◆平成28年度 運営委員会委員◆

- 会長 笹川五郎(江古田四丁目町会)
- 副会長 木村康幸(沼袋町会)
- 副会長 北原奉昭(沼袋親和会)
- 総務 岡安進(沼袋親和会)
- 総務 伊藤照雄(沼袋町会)
- 会計 松本真由美(沼袋親和会)
- 会計 吉田真壽(江古田四丁目町会)
- 監事 沼尾秀夫(沼袋町会)
- 監事 岡田茂(江古田四丁目町会)
- 小野武(沼袋町会)(沼袋地区民生・児童委員協議会)
- 田口邦子(沼袋親和会)
- 小池修平(江古田四丁目町会)
- 砂井静子(青少年育成沼袋地区委員会)
- 辻勝巳(亀鶴会)
- 吉野順子(沼袋東子どもと共に進む会)
- 曾根麻紀子(江古田四丁目町会子どもと共に進む会)
- 小山奎子(ポコ・ア・ポコ)
- 覧具順子(地域ニュース編集委員)
- 伊藤嘉規(沼袋親交会)
- 竹内正義(江古田商和会)



よろしくお願いたします!

第8回

みんなのぬまほり



平成二十八年五月二十一日(日)に旧沼袋小学校プールに「つりほり」が期間限定でオープンいたしました。沼袋三町会と野方三町会の連携で運営されています。プールを利用したつりほりは都内で初めてのことです。プールには、鯉(こい)、鮒(ふな)、金魚(ぎんぎよ)が千四百匹放流されています。
「みんなのぬまほり」は、地域のみなさんが釣りを楽しみつつ、釣りを通じて交流をはかる場です。オーブンの日は、お孫さん連れ、お子さん連れなど百八十人も釣りが集まりました。その後も来場者百三十名を数えるなどの賑わいで、初めての方々も皆楽しんでる様子が見られました。お子さんと十匹以上釣っている強者も!
ぬまほりは、毎週日曜日午前10時より午後三時ただし、雨天中止、七月十日・三十一日は選挙、八月二十一日祭礼のため休み、入場料は小・中学生無料、大人百円(エサ代)です。先日、テレビ朝日の「スーパージャンネル」で紹介されました。
つり竿は無料貸出し。幼児にはライフジャケット無料貸出です。参加し、楽しみましょう。