

# ぬまぶくろ

No.340



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

「脱水症状」になってしまったら・・・  
※厚生労働省推奨 (HP 参照)  
「経口補水液の作りかた」(5000ml 用)  
・湯水 500ml  
・砂糖 20g (大さじ 2 強)  
・塩 1.5g (小さじ 1/4)  
経口補水液は熱中症時の脱水対策としての飲み物です。暑い時期、お水やお茶代わりに飲むものではありません。  
※心臓や腎臓に負担をかけないようにあるので、医師からナトリウム・カリウム制限を指示されている方は注意してください。  
\*トイレットペーパー

## 夏のイベント!

### ラジオ体操

- 沼袋幼稚園  
7/21(金)~7/30(日)  
午前6時30分~6時50分  
主催：沼袋町会
- 沼袋西公園  
7/21(金)~7/30(日)  
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☆  
7/22(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・軍手をご持参ください。
- 丸山塚公園  
8/1(火)~8/7(月)  
午前7時~7時15分  
主催：江古田四丁目子どもと共に進む会



### キッズ・プラザ江古田

- ☆7/14(金) 午後3時~(予定)  
熱中症対策講座
- ☆8/19(土) 午後1時30分~(予定)  
キッズ ミニ縁日
- ※時間は予定となっています。  
詳細はキッズ・プラザ江古田までご確認ください。 ☎3385-7955

### キッズ・プラザ緑野

- ☆られあいタイム(キッズ・プラザ緑野)  
7/19(水)・8/16(水)  
各日ともに午後2時30分~4時
- ☆夏のわくわく体験~ダンボール大作戦~  
7/25(火) (緑野小学校体育館)
- ☆みんなであそぼう~みずあそび大作戦~  
(緑野小学校校庭)
- 7/31(月)午後2時30分~4時頃
- 8/14(月)午前10時30分~12時頃
- ☆ミニバスケット 8/2(水) (緑野小学校体育館)
- ☆みどりのえんにち (キッズ・プラザ緑野)  
8/26(土)午後1時30分~4時頃
- ※詳細はキッズ・プラザ緑野までご確認ください。 ☎5345-7470

### デイキャンプ

- 7/30(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・ゲーム・花火  
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



### 納涼盆踊り大会

- 8/19(土)・20(日)・21(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



### 沼袋東☆子ども キラキラまつり

- 7/22(土)午後5時30分~8時  
沼袋幼稚園園庭(雨天時7/23に順延)  
夏の夕べ、夜店屋さんや模擬店、クラウンショー・太鼓の演奏、ダンス、花火  
主催：沼袋東子どもと共に進む会  
共催：沼袋町会・禅定院通商栄会  
問合せ：吉野 ☎3388-7299



### 社会を明るくする運動

- 7/18(火)新井薬師大悲殿  
午後1時30分~落語 橘家竹蔵 師匠  
古典落語「花色木綿」他  
午後2時~講演 「学校と地域の連携」  
新井小学校 杉渕 尚 校長  
※どなたでもご自由に参加いただけます。  
主催：「社会を明るくする運動」  
新井沼袋地区推進委員会

### 氷川神社例大祭

- 8/19(土)・20(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



### 百観音献灯会

- 7/30(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およびワヤン(影絵芝居)・ミニ夜店など  
お灯明500円(ユニセフ募金協力、東日本大震災復興支援)

### つつじ会館納涼祭

- 8/7(月)午後1時30分~  
沼袋高齢者会館(つつじ会館)  
ハワイアンバンド演奏と会館利用団体のフラダンスで暑さをふき飛ばそう

### 第10回 NUNO JAZZ FESTA2017

- 9/9(土)沼袋氷川神社  
正午~午後8時(小雨決行)  
沼袋氷川神社 境内神楽殿特設ステージにて無料の野外音楽ライブを開催  
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)

※経口補水液 飲用の注意  
摂取量は右記を目安に症状に合わせて調整してください。  
※作ったその日のうちに使いきる

年齢	一日当たりの目安量
学童~成人(高齢者を含む)	500~1000ml/日
幼児	300~600ml/日
乳児	体重1kg当たり30~50ml/日

### 沼袋区民活動センター

運営委員会事務局 ☎3389-4572

#### ◆ぬまコミ・サロン

火曜日・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**

会場：高齢者集会室

対象：中野区在住・60歳以上の方

参加費：50～150円（実費）

詳細は区民活動センター内に掲示の

ぬまコミ・サロン カレンダーをご覧ください

#### ◆輪投げ

7/13（木）・7/27（木）

時間：正午～午後3時

場所：洋室3号

どなたでもご自由にお使いいただけます

### 歴史民俗資料館

☎3319-9221 FAX 3319-9119

#### ◆企画展『人生』すごろく

～その時代の学びと遊び～

かつての教養書や「修身」教科書、子ども向けの本や遊具（人生すごろくなど）から、望ましいとされた人生あるいは生き方をさぐります

会期：7/22（土）～8/27（日）

・ギャラリートーク

7/30（日）・8/19（土）

各会 午後1時30分～約30分

・ワークショップ「自分だけの双六を作ろう」

8/13（日）午後1時30分～3時30分

定員15名 小学生以上 無料

◆コーナー展「隣組絵日記にみる配給生活」

隣組のようすを描いた絵日記から、

戦時中の暮らしをたどります

会期：7/21（金）～

8/31（木）

#### ◆館藏品展「鷺宮囃子～新奇贈衣装の紹介～」

あらたに寄贈された鷺宮囃子の

衣装や道具をご紹介します

会期：8/18（金）～

9/20（水）

### つつじ会館（沼袋高齢者会館）

☎・FAX3387-7381

#### ◆介護予防講座

「骨密度を知ろう」7/24（月）

午後2時～4時

片足だけ素足になります

1年以内に計測したことのない方に限ります

申込み：7/6（木）から、先着40名

電話又は直接沼袋高齢者会館まで

#### ◆つつじ会館まつり 9/28（木）午後1時～

会館利用サークルの発表の場です

### 2017 丸山塚まつり

10/14(土)～22(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

## ぬまぶくろ FOCUS



第七中学校70周年記念運動会



ぬまぼりに新しい魚が仲間入り



沼袋地区担当（アウトリーチチーム）が配属されました。

沼袋地区の要援護者の発見や、地域課題の解決に向けて地域の皆さんと共に活動します。



☆メンバー紹介☆

左から 児童館館長 鈴木 保健師 矢代 区民活動センター 濃沼 河村

#### ◆運営委員会だより◆

- 5/11 地域ニュース7月号企画会議
- 5/18 役員会（議題：総会について他）
- 6/1 第6回通常総会
- 6/15 役員会（議題：地域事業他）丸山塚まつり実行委員会（共催）
- 6/20 地域ニュース7月号編集会議
- 7/3～10 沼袋七夕展（主催）
- 7/10 地域ニュース7月号発行

#### ◆平成29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 納谷光和（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 小野武（沼袋町会）
- 監事 岡田茂（江古田四丁目町会）
- 長谷川嘉昭（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）
- 花田悠充（江古田四丁目子どもと共に進む会）
- 小山奎子（ポコ・ア・ポコ）
- 寛貝順子（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）

### 沼袋区画街路第4号線沿道地区 オープンハウスのお知らせ

区画街路第4号線（バス通り）の沿道のまちづくりやまちづくり推進プランなどに関する情報を分かりやすくお伝えします。お気軽にお越しください。

日時：7/28(金)・8/10(木)

いずれも、午後1～8時

会場：沼袋区民活動センター

洋室2号（7/28）・洋室3号（8/10）

【問合せ】 西武新宿線沿線まちづくり分野

☎：3228-5487

## わが町この人

がんばれー 野絵さん



第七中学校3年生の中村さんは昨年度、東京都主催の「トップアスリート発掘・育成事業」の7期生に選ばれました。これはマイナーな7つの競技からオリンピックや国際舞台で活躍できる東京育ちのジュニア選手を発掘する事業です。栄養学を学んだりプロのトレーナーの指導で体幹を鍛えたりしています。中村さんは「カヌー」競技の「スプリントカヤック」という種目を選びました。これは不安定な力強い水かきが両方についていたパドルを使い、水平な川でスピードを競う競技です。昨年の夏に始めたばかりですが、旧中川や多摩川で長い距離を漕ぐなど練習しています。この事業に参加することで沢山のひとと出会い、世界への視野を広げる事に繋がったと中村さん。今後このプログラムで学んだことを活かしながら競技の練習と学校生活を両立させたいと張り切っています。なお中村さんは今年度8期生として選出され練習を続けています。地域でも応援していきたいですよ！

第156回

がんばる！中学生 中村 野絵さん

●三療サービス（はり・灸・マッサージ）900円・60歳以上の区民の方対象

【沼袋区民活動センター ☎3389-4571】 7/19(水)・8/16(水)

【つつじ会館 ☎3389-4571】 7/11(火)・8/8(火)

●集会室抽選会 【問合せ ☎3389-4571】

9月分 7/18(火)

10月分 8/21(月)