

### 脳イキイキ・体イキイキ健康講座

人生 100 年も夢じゃない時代、楽しく人生を過ごすために下記の健康講座を開催します。入場無料、予約は不要、年代を問わずどなたでも参加できます。



日時 12月6日(火)  
午後2時~4時  
場所 東部区民活動センター  
(旧東部地域センター)  
3階洋室3・4号

講師 野口栄子氏  
(介護予防運動指導員・看護師)

内容 笑いの効果、脳を刺激・筋肉維持方法等  
※動きやすい服装・水分補給用の飲み物持参

主催 東部地区友愛クラブ連合会  
共催 東部区民活動センター運営委員会  
【問合せ】東部区民活動センター事務局  
Tel 3363 - 0631



中野は今年、ある調査による「住んで良かった街」第一位になりました。誇らしいことです。この東部の町で「支えあい」の活動がいよいよ始まります。町会を中心として、民生委員、友愛(老人)クラブやボランティア、東部ことぶきの皆さんが、支えあいの町づくりを目指して、活動をスタートさせました。まず「支え」を必要としている人を見つけ、具体的な支えの形を考えていきます。高齢者はもちろん、障害を持たれている人などが対象です。

中野「住んで良かった街」を力強く進めていきます。

## 東部地域での「支えあい」始まる

この活動に参加するのは、あなたを含めて東部地域に住んでいる人みんなです。「あいさつ」から始めて、日常的な気配りが、その第一歩です。

緊急の対応や生活上のことなど、私たちの力だけではどうにもならない時には、中野区などの行政がバックアップします。小さな心配りやボランティア活動が「支えあい」というテーマで進んでいくこと、これは地域にとって画期的な出来事です。皆さん「住んで良かった街」

# はなみずき

発行 東部区民活動センター  
運営委員会  
〒164-0011  
中野区中央2-18-21  
TEL 3363-0631  
FAX 3363-0632

2011. 11. 20 第2号



### 東部ボランティアコーナー

安心して暮らせる街をめざして、私たち協力ははこの街に住み、心の通い合う街づくりを目標に活動しています。

当コーナーは、東部区民活動センター2階地域事務所奥にあります。次のような活動を行っています。

#### 日常支援

病院の付き添い、話し相手、電球の取り換え、少量の破損物の移動など

#### 昼食会 (予約制)

毎月第3金曜日12時半~  
参加費500円  
70歳以上の方対象  
協力員の真心のこもった料理と、食後のアトラクションを楽しみに多数の方が参加され、大変喜ばれています。



#### 美化運動

毎月清掃活動を実施



9月18日氷川神社祭礼  
東中野連合宮入りの様子

支援を頼みたい方は、  
電話 336312949  
(月、金、10時~12時)  
にお電話をください。

現在17年目を迎えたボランティアコーナーの活性化とニーズに合った活動を行うために、ひとりでも多くの方の協力参加をお願いいたします。ぜひ地域の支えあいの輪に加わって下さい。

#### 「中野区の地域防災態勢について」

これまで、地域センター職員が担っていた風水災害や震災時等の地域防災態勢については、区民活動センターと地域事務所とに転換した7月19日以降も変更はありません。

地域のみならず、どのようになるといったご不安の声もありましたが、従来どおり区が地域防災態勢をとりますので、ご安心下さい。

中部すこやか福祉センター  
地域支援担当副参事 小山真実

### コラム なかま



前中野区長 神山 好市  
宮一町会在住

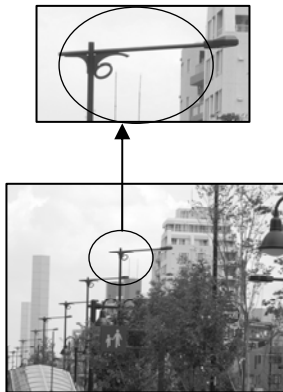
#### 「災害に思うこと」

10年前に、肩の荷を降ろし、今は、健康のため、1時間程の散歩をしている。東部のほぼ全域を歩いた。もう区政のことは口を出さないと決めていたが、不思議に狭い道路や袋小路に入り込むと、若し、ここで災害が起こったら、と考えてしまふ。中野で災害が起こるとすれば、震災による家屋の倒壊と火災、集中豪雨による水害だ。津波の心配は無いとしても液状化現象も考えられる。いずれにしても、頼りになるのは家族であり、隣近所の助け合いでしょう。公的な救助・救援活動には、かなりの時間が掛る。夜や休日の場合にはなおさら遅くなる。交通機関は止まると緊急車輛の通行も出来なくなる。自衛手段は重要だ。しかし、地域と区政の距離は広がってはならないものである。地域センターから行政権限が引き上げられて、区民活動センターになった今、現場の指揮や情報収集は、地域から行政へ働きかけをしなければならぬのだろうか？

東部の〇〇 第2回

山手通りを見上げてみれば

環状6号線、通称「山手通り」が中野坂上から落合まで整備されキレイになりました。植栽も少なくなっています。車道側の照明灯を見上げてみると腕の付け根のところに飾り模様がついていて、よく見ると数字の6と読めます。道路を整備するときにデザインを考えたのでしょうか。環状7号線にも8号線にもありません。



山手通りの街灯

ちなみに環状6号線(山手通り)7号線(環七)8号線(環八)はよく耳にしますが、環状1号線から5号線はあまり聞いたことがありません。どこにあるかご存知ですか。もともとは1927年(昭和2年)に環状1号線から8号線までの系統的な街路網が計画されたのですが、その後の社会情勢の変化によってすべてが実現することはありませんでした。元からあった道路に名称を後付けしたようです。たとえば環状1号線の一部は内堀通り、2号線の一部は外堀通りです。明治通りは環状5号線です。興味のある方は調べてみてはいかがでしょうか。

年末年始の予定

区民活動センター・地域事務所

年末 12月28日まで、  
年始 1月4日から

町会行事

年末の防犯パトロール・もちつき大会、年始の初詣・豆まき、その他各種行事・日程につきましては各町会にお問い合わせください。

イラスト募集のお知らせ

東部地域に5000部配布・回覧される「はなみずき」の紙面にあなたのイラストを載せてみませんか? ハガキ大の白い紙に季節を表すイラストや暮らしの一コマなどを描いて事務局までお寄せください。



※モノクロ・カラー問いません。裏面にご連絡先とお名前を明記してください。

※デジタルイラストの場合「JPEG形式」でメール添付の上、事務局のアドレスにお送りください。アドレスは紙面下部に掲載されています。

※紙面構成の都合により、掲載されない場合があります。

1月分は 11月21日(月)  
2月分は 12月19日(月)です。

次号は1月20日発行予定です。

次号は1月20日発行予定です。

次号は1月20日発行予定です。

次号は1月20日発行予定です。

次号は1月20日発行予定です。

次号は1月20日発行予定です。

紹介します! 東部の町会

本町二丁目町会

東京メトロ口中野坂上を中心とし、駅前には中野坂上サンブライトツインビルが林立し、西側には名刹宝仙寺が控え、再開発の恵まれた環境の町会です。正月には、福祉もちつきを開催し、特に長寿会の皆様には、のしもちを配布し、非常に喜ばれております。

夏には、中野の森広場でラジオ体操を行い、清々しい空気を満喫しています。

秋は祭りの季節です。前半には、青年部を中心とした夜店市があり、子どもたちの人気の的。奉納踊りは婦人部主体の東京音頭、炭鉾節、テンポの早い最近流行の曲まで、老若男女でにぎわいます。

後半は、大神輿の巡行です。揃いのハッピに身をかためた面々が花棒を争います。

「こうして役員、会員の多大なる協力のもと、楽しく一年が過ぎていきます」との板倉会長のお言葉に、良き環境の下、行事を楽しむ皆様の姿が目につかびました。

(編集委員 梅沢)



夏休み恒例のラジオ体操

新・東部まつり盛大に開催

みんなのひろば



ファイナーレじゃんけん大会

運動会 10月23日、第35回東部まつり運動会が盛大に開催されました。

14町会の1000人近い参加者を主役に、十中職員並びに60名のボランティア生徒、谷戸・塔山小学校、日赤、区民活動センター職員、77名の企画・準備委員他、多数の方々力が合わせ、白熱した楽しい運動会となりました。

区内でも、類のない規模の地域行事を行う事が出来る東部地域。皆様の御協力に感謝すると共に、今後もより楽しい運動会を、皆で作りに上げていきましょう。(金子)

町会対抗種目結果

総合	優勝	本三宮前町会	110点
	準優勝	氷川町会	110点
	3位	宮二町会	85点
	玉入れ	優勝	宮二町会
	大縄飛び	優勝	氷川町会
	リレー	優勝	本三宮前町会
※総合点数が同点の場合リレーの上位町会が優勝となります。			

10月1日2日、新・東部まつり「みんなのひろば」が盛大に開催されました。区民活動センター(旧東部地域センター)は前庭を始め1階から3階まで出店・作品展・歌や踊り・落語・お茶席・マッサージ・食堂などおまつり一色。ファイナーレのじやんけん大会は最大の盛り上がりを見せ、親子連れから高齢者まで大勢の方にご来場いただきました。

(村上)



パン食い競争

編集後記 秋も深まり北の国から渡り鳥がやって来る頃だ。東日本沿岸各地は彼らの越冬地でもある。大震災後様相の一変したことに鳥達はさぞ戸惑ったことであろう。異変に敏感で順応性に富んだ彼らのことだ。新しい棲息地を探すのにそれほど時間はかかるまい。(T・K)