

発行／中野区大和区民活動センター運営委員会
編集／みんなの大和 NEWS 編集委員会
住所／〒165-0034 中野区大和町 2-44-6

TEL／03-3339-6125 FAX／03-3339-6126
集会室予約／03-3339-6141
Email／nakano_yamato@coast.ocn.ne.jp



混合合唱団「オリオール」

暮らしのお手伝いは、シルバーにお任せ！

シルバー人材センターは、「高齢者雇用の安定などに関する法律」に基づき、国・東京都・中野区からの支援を受けて運営しています。高齢者が持っている知恵や経験を活かし、家庭や企業などから高齢者にふさわしい仕事を引き受けています。

＜公益社団法人＞ 中野区シルバー人材センター《大和班》



“共に働き、共に助け合う事業活動”を目指しています。大和班班長／勝岡勉一さん

現在、大和班には68名（男性50名、女性18名）が在籍しています。仕事の内容は（一般作業分野）除草・草刈り、屋内外清掃、包装・梱包、家事サービス、チラシ・ビラ配りなど（技術分野）家庭教師、学習教室の講師、パソコン指導など（技能分野）庭木などの剪定、障子・ふすま・網戸の張替え、大工仕事など（事務分野）一般事務、経理事務、調査・集計事務など（管理分野）建物・施設管理、駐車（輪）場の管理など時給は、約900円～1,200円です。

他に『クリーンキャンペーン』『なかのエコフェア』などのボランティア活動にも参加しています。いかがですか？あなたも人生キャリアを活かして、我々と一緒に活動しませんか。



クリーンキャンペーン



“ありがとう！”の言葉で頑張れます。大和班／高橋忠男さん

私自身、身体を動かすことが好きだったのと、少しでも地域の役に立てればと思い、65歳で加入し12年になります。朝7時から5時間、除草の仕事をした時は辛かったけど「綺麗にしてくれて、ありがとう」の言葉をもらって、腰の痛みも飛んでいきます。これからも、楽しく元気にシルバーの仕事を頑張っていきたいと思っています。



主婦の目線で働けるのが嬉しい！大和班／山崎信恵さん

親の介護が終わって、何か出来る事を探していた時、シルバー人材センターに登録していた主人の影響で、私も加入して15年になります。主婦の経験が活かせる、片付けや掃除・育児のお手伝いを楽しんでやっています。大和班は、仕事仲間が助け合えるので広く友人ができ、長く続けたいと思える環境が大好きです。



《大和班》への
仕事依頼・入会希望は
こちらへご連絡ください。

■本部事務局
☎03-3366-7971
受付時間／09:00～17:00（土日・祝日休み）



●大和区民活動センター運営委員会のホームページも、ぜひご覧ください。
<http://www.nakano-yamato.gr.jp/> 左の二次元バーコードが利用できます。

大和町・若宮地域運行バス計画の実証実験が始まっています。

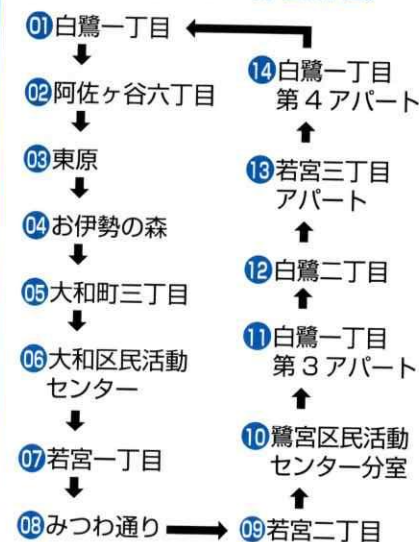
中野区では、大和町・若宮地域の皆さんの暮らしを支える、公共交通ネットワーク構築の可能性を検証するために、実証実験を実施しています。

実証実験中のバスがご利用になれます。



●実験期間／令和4年10月18日～令和5年3月31日 午前9時～午後8時（20分～30分間隔）
●運賃／大人200円、小児（小学生以下）100円 ＊関東バス定期券・関東バス一日乗車券（大人600円、小児300円）がご利用できます。

《運行ルート・停留所名》



■問合せ／中野区交通政策課 03-3228-5819

YAMATO GALLERY

大和ギャラリー

●大和区民活動センター1階ホール

展示予定

- 11月26日(土)まで
「＜第9回＞伊望会書画展」
- 11月28日(月)～12月25日(日)
「クリスマスがいっぱい」
- 1月10日(火)～21日(土)
「新春の飾り展」

*展示名は仮称、展示期間は変更になる場合もあります。

切手を切って整理するボランティア活動 大和すたんぷクラブ (参加者随時募集)

- 日時／毎月第2木曜日（予約不要・祝日休み）14:00～15:30
 - 会場／当センター2階洋室2・3号室
- 整理していただいた切手は換金の上、ボランティア基金に積み立てています。



針・お灸・按摩 三療サービス

- 日時／毎月第3木曜日 09:30～
 - 場所／当センター3階和室1・2号室
 - 費用／900円（45分）
 - 受付電話番号／3339-6141
- 受付は当日09:00から電話受付のみで、先着14名様に限らせていただきます。日本手拭2本と、バスタオルを持参。



伝言板

新型コロナの状況次第では中止になる場合もあります。館内ポスター・ホームページ・事務局でご確認ください。

■問合せ／大和区民活動センター運営委員会事務局
☎(3339) 6125 Email:nakano_yamato@coast.ocn.ne.jp

皆さまのご参加、お待ちしております！

健康体操カトレア

毎月第1月曜日は「みんなでワイワイ／ポッチャ」（無料）

- 時間／13:30～15:30
 - 会場／当センター地下レクホール
 - 講師／長野誠先生（スポーツボランティア）
- *2023年1月はお休みです。

毎月第3月曜日は「椅子を使った体操」（無料）

- 時間／13:30～15:30
- 会場／当センター2階洋室2・3号室
- 講師／山本明子先生（中野区トリム体操連盟会長）



＜まちなかサロン＞傾聴サロンやまと

“心に寄り添う”がモットーの傾聴ボランティアと、楽しいおしゃべりませんか！

- 日時／毎月第1木曜日（予約不要・祝日休み）13:30～14:30
- 会場／当センター2階洋室2・3号室
- 参加費／200円（ドリンク・茶菓子）



NHK ラジオ・テレビ体操指導者 多胡 肇先生と



卓球サークルの仲間と（前列真ん中が小野口さん）



赤十字奉仕団救護講習会にて（前列左から3人目が小野口さん）

の散歩をしている時、大和公園でラジオ体操会の方からお誘いを受けたのがきっかけで、体操をはじめました。やるからは正しい体操をしたと、入会の数年後にはラジオ体操指導士の資格を取得し、みなさんを指導するようになりました。この会は、土日も年末年始も、雨の日以外毎日やっています。6時30分から7時まで「ラジオ体操第1・第2」と「みんなの体操」をします。体操を始める前のおしゃべりが楽しみで来る人が多く、小野口さんもその一人です。

卓球は、今は亡きご主人が、定年になったときに勧められて始めました。地区まつりの卓球大会に、ご主人とダブルスで参加したのも懐かしい思い出で「いつも一緒だったの」と、感慨深く語っていただきました。今は、3つの卓球サークルで汗を流しています。

区の赤十字奉仕団では、結成70周年の記念誌作成に携わったり、町会や生涯学習大学の活動もされるなど、小柄な体はバイタリティーと向上心に満ちています。

ご夫婦で歩きたいいつもの道を、今日もラジオ体操に向かいます。



小柄な体に秘めた、バイタリティーと向上心！
大和のマイ★スター 57
小野口伊都子さん

大和公園ラジオ体操会を主催し、卓球サークルや、赤十字奉仕団大和分団員としても活動されている、小野口伊都子さんにお話を伺いました。

小野口さんは、昭和60年、ご主人と朝



『<第47回>大和地区まつり』前半のご報告 「地区まつり」後半は次号1月号で報告します。

大和町最大のイベント『大和地区まつり』が、3年ぶりにやっと開催されました。前半のイベントは雨にたたられて、10月10日(月)に開催予定だった『ソフトボール大会』は、グラウンドコンディション不良のために、残念ながら中止になりましたが、室内競技は順調に行なわれ、笑顔溢れる会場でした。

オープニングを飾った『ダンスパーティー』

10月9日(日)12:30~3年ぶりの開催となった『大和地区まつり』のオープニングとして『ダンスパーティー』が、当センターで華やかに催されました。久しぶりに行われる『ダンスパーティー』に、参加者の方々も懐かしさと嬉しさと、胸が高鳴るような表情で踊っていました。

チアダンスの“ティガーズ”も、可愛いダンスから大人っぽいダンスまで、多彩な技術と表情で会場を魅了しました。オープニングを飾るに相応しい、華やかなパーティーでした。



卓球好きが待っていた!『卓球大会』

10月10日(月)明和中学校体育館に、中学生から年配者まで46名の卓球好きが集まりました。競技種目はミックスダブルスなので、23組がA・B・Cの3グループに別れて優勝を競いました。09:30に7台の卓球台に分かれてスタートし、13:00までに3グループの優勝ペアが決まりました。(Aグループ)は武田大介さんと佐々木悦子さん(Bグループ)は宮一茂さんと大野玲子さん(Cグループ)は山田吉之さんと吉村常子さんでした。出場された皆さんは、汗を拭きながらも笑顔の大熱戦を見せてくれました。



Aグループ優勝
武田・佐々木ペア

Bグループ優勝
宮・大野ペア

Cグループ優勝
山田・吉村ペア

『啓明スポーツフェスティバル』

9月17日(土)さわやかな秋晴れの中『啓明スポーツフェスティバル』が開催されました。学年ごとでの出場で、競技種目は啓明ダンス・短距離走・学年全員リレーと3種目が行われました。

啓明ダンスでは曲に合わせて振り付けを披露し、高学年は独自のアレンジで会場を魅了しました。短距離走では、生徒一人一人が一生懸命に走り、学年全員リレーでは、息のあったバトンパスや白熱した順位争いが見られました。また今年度は、1年生と2年生、3年生と4年生、5年生と6年生の組み合わせで、それぞれの競技を観覧することができ、6年生の競技は全下級生たちが場所は別々になりましたが、観覧することができました。感染対策のため大きな声で応援することはできませんが、ペットボトルを叩いて音を出したり、応援の工夫も見られました。保護者には観覧時間の制限もありましたが、子供たちの頑張っている顔や笑顔が見られ、とても感動するとともに、心からの大きな拍手を送りました。(藤原)



大和幼稚園創立八十六周年記念祝賀『大運動会』

今回の運動会は、2日に分けて開催されました。10月8日(土)は年少組と年中組が行い、翌9日(日)は取材をさせていただいた年長組の出場でした。

園長先生のご挨拶に続き、園児たちの“パラバルーン”“全員リレー”や、保護者も参加した競技が3つもあり“だっこでボーボー玉入れ大会ーい!”に、大きなパンツを親子ではいて走る“D1-RACE”と“息を合わせて!二人三脚”が行われました。そして、大和幼稚園が半世紀の伝統を誇る、年長組全員による“リズムバンド”で運動会は終了しました。ここ数日は雨が続き、運動会も心配されましたが、園児たちの熱い思いが天に届いたのではないのでしょうか。



大和町を走る計画の『公共バス説明会』開催

中野区が計画している、大和町・若宮地域を運行する公共バスの説明会が、10月4日(火)当センターで行われました。

参加者は説明パネルを見たり、運行バスに試乗しながら担当者に質問をしていました。10月18日(火)から始まっている実証実験のスケジュールや内容は、裏面でご紹介しています。



ご報告します。

9月の「敬老の集い」に続いて、10月には「地区まつり」が無事に開催されました。今年は、コロナでも頑張った一年だったね。

接戦を繰り広げた!大和西児童館『卓球大会』

8月25日(木)大和西児童館卓球大会を実施し、小学1年生から4年生までの6名が参加しました。試合形式は、11点1ゲームの総当たり戦です。審判も、子どもたちが交代で行いました。結果は、4年生の子が貫禄をみせて、全勝で優勝しましたが、試合内容は、デュースにもつれ込む接戦がいくつもありました。4月から練習し始めた1年生の子が、勝てませんでしたが、どの試合も最後まで諦めず、ボールを必死に追いかける姿をみせていました。次回は、3月に実施する予定です。(柳先生)



TAC未来こども保育園大和『夏まつり』

9月3日(土)1階のフロアは、おまつりムードでいっぱいでした。壁や頭上には、園児たちが作った大きな花火の絵や、風鈴が飾られました。床には園児たちが挑戦するゲームが、入口から順に“ヨーヨー釣り”、おもちゃの“金魚すくい”、ワニ叩きの“ワニワニ・パニック”、親子で記念撮影用の“かき氷屋”。ここで休憩タイムのおやつを食べて、最後は室外の“みずてっぽう”で終了です。『夏まつり』のために、浴衣や甚平で来た園児たちを、保育士さんたちも浴衣姿で迎えました。みんな、この日を楽しみにしていたのですね。園児たちは、ゲームで獲得した賞品を手にも、大満足の笑顔でした。



笑いと体操の健康イベント『敬老の集い』

9月12日(月)当センター地下レクホールで、3年ぶりの「敬老の集い」がコロナ対策のため、参加者を35名に絞って開催されました。<第1部>は“ふれあいボリス”による「振り込め詐欺撲滅コト」。最近増えている還付金詐欺に対し、●キャッシュカードを渡さない!●暗証番号を言わない!と教えてもらいました。<第2部>は、山本明子先生の椅子に座ったままの「トリム体操」。体操をしながらの山本先生のお話が楽しく、先生の体操の大きな魅力です。参加された方々のアンケートには「オレオレ詐欺が参考になった」「体操がとても楽しかった」など、開催を待ちわびていたコメントが多くありました。



来てね!見てね!大和の催し

*コロナ感染状況によっては、中止になる場合があります。

12月3日(土) <第7回>『大和クリスマスコンサート』

~武蔵野音楽大学学生・卒業生によるサクソフォーン四重奏~
●時間/13:00~14:10(12:45開場)
●会場/当センター地下レクホール

●出演/武蔵野音楽大学音楽学部の学生・卒業生の方によるソプラノ・アルト・テナー・バリトンで構成されたサクソフォーン四重奏
●演奏内容/クラシック・ポップス・クリスマス音楽など

●募集/申込先着30名(未就学児・小学生は保護者の方の同席が必要です)●参加費/無料●募集期間/11月10日(木)10:00~11月25日(金)16:00、電話かメールで受付です。

*お子様の泣き声により、周りのお客様にご迷惑がかかる時は、観賞をご遠慮いただく場合もあります。何卒ご了承のほどお願い致します。



12月17日(土) 中町会恒例『クリスマス会』

●時間/14:00~15:30
●会場/大和区民活動センター2階洋室2・3号室
今年も参加者全員でクリスマスカードやリースを作り、ビンゴゲームではおもちゃの景品も用意していますので、ご家族で楽しい時間を過ごしてください。



にじいろ保育園中野野方『夏まつり』

7月に開催予定だった『夏まつり』が、コロナ第7波のために延期され、8月18日(木)に3歳~5歳児に絞って行われました。スタートは2組に分かれて3曲を踊った“盆踊り”。次は一気に遊びのコーナーが増えて、園児たちが手作りした、りんご飴やかき氷・お好み焼きを売る“屋台”。先生たちが作った“ワニ叩き”。3つのタライにヨーヨーを入れた“ヨーヨー釣り”。穴を開けた紙の箱を叩き、飛び出す空気でマトを倒す“空気砲”。さらに、棺桶に先生と園児が隠れて、入ってきた園児をおどかす“お化け屋敷”。約1時間の『夏まつり』でしたが、いっぱい遊べた園児たちは「お化け屋敷が面白かった!」「ヨーヨー釣りが楽しかった!」と大満足でした。参加できなかった0歳~2歳の園児にはお土産のプレゼントがありました。

