

## 森の音楽会 2023 の予定

えごたいえの地域交流スペースでは、世代をこえた  
**音楽**による交流を目指して、森の音楽会を開催しています。  
皆さま、どうぞお気軽にお越しください。

### Vol.17 うたのえほん

**4/9** (日) 14:00～えごたいえ

出演：北島佳世 (ソプラノ) 五井野護 (テノール)  
比嘉美由樹 (スチールパン) 相原郁美 (ピアノ)  
森のファミリー合唱団

### Vol.18 若手演奏家によるピアノコンサート

**6/11** (日) 15:00～えごたいえ

出演：厚東昌弘

### Vol.19 オペラの世界へようこそ

**7/30** (日) 15:00～えごたいえ

出演：山下尚子 (ソプラノ) 仙友恵子 (メソソプラノ)  
所谷直生 (テノール) 鶴川勝也 (バリトン)  
相原郁美 (ピアノ) あらおゆりか (ダンス)

### Vol.20 武満ソングス・賢作ソングス

**9/17** (日) 15:00～えごたいえ

出演：谷川賢作 (ピアノ) 鈴木絵麻 (うた)  
ZERO キッズと仲間たち (うた)

### Vol.21 クリスマスコンサート

**12/24** (日) 時間詳細未定 えごたいえ

### Vol.22 ひなまつりコンサート

**3/3** (日) 15:00～えごたいえ



多世代で歌いましょう

### 森のファミリー合唱団

えごたいえのピアノで、子どもからシニアの方まで  
一緒に歌いましょう！歌の好きな人、体験も歓迎！

- ★毎週日曜日 9:30～11:00 えごたいえのピアノのまわり
- ★参加費 1,000 円 (1 回/1 家族) 体験無料
- ★希望者は森の音楽会でプロと共演します！
- 歌唱指導 相原郁美 □体操・振付指導 あらおゆりか

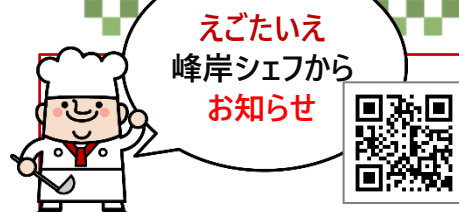
資源とゴミの出し方 **03-3387-5353**  
粗大ゴミ受付センター **03-5715-2255**  
家電リサイクル受付センター **03-5296-7200**



移動パン屋さんがやってくる！

中野区役所 HP 資源とゴミの出し方のきほん ↑

グランドマスト前中庭 月曜・木曜 16:30～40 グランドメゾン前 月曜・木曜 17:00 頃



えごたいえ  
峰岸シェフから  
お知らせ

バランスのいい手作り定食  
★日替わりお魚定食・お肉定食  
★週替わりハンバーグ定食・ヌードルセット  
★定番カレーライス  
えごた no MA パーティプラン  
テイクアウトも OK！  
テイクアウトのご予約は 1 時間前まで。  
受け取り可能時間 11:00～20:15 です。

Tel 03-5318-0206  
営業時間 11:00～22:00  
(L.O.21:00)



### もりのいえ より

「もりのいえ」は民間のキッズルームです。お休みは毎週水曜日と第二火曜日です。土日、祝日も開いていますのでご家族でご利用ください。パパの利用もとても多いです。  
子どもたちと楽しむイベントにお手伝いいただけるボランティアを募集しています。春はイースターや子どもの日のイベント、秋にはハロウィンなどの季節イベント。一緒に遊んでくださる方も歓迎です。事務局までご連絡ください。



Instagram



Facebook



江古田の杜リビングラボ協議会

# NEWS LETTER

初夏 号 2023 年 5 月 15 日発行



多目的ルームとスタジオの利用について

多目的 ルーム 定員 15 名	9:00 - 12:00	LL 会員 1500 円 会員外 3000 円
	13:00 - 16:00	LL 会員 1500 円 会員外 3000 円
	17:00 - 21:00	LL 会員 2000 円 会員外 4000 円
STUDIO 定員 5 名	10:00 - 18:00	LL 会員 楽器練習 500 円・カラオケ 1000 円/1 時間 会員外 楽器練習 1000 円・カラオケ 2000 円/1 時間

利用方法の詳細は事務局にお問合せください

江古田の杜リビングラボ事務局 (10:00～17:00) 第 2 火曜日・毎週水曜日休館  
中野区江古田 3-14-1 プライムメゾン江古田の杜 WEST2 階  
TEL 03-3385-5111 E-mail morinoie.egota@gmail.com  
リビングラボホームページ <http://liveinlabo.jp/>



リブインラボは「街のリビング」

リブインラボの場とイベントで、世代を超えて

交流してつながりましょう！

安心して暮らせること。長く住み続けたいと思うまちに！

いきいきとしたコミュニティをつくりましょう！



## 子育て

「もりのいえ」はみんなの交流の場です。

**赤ちゃんおはなし会** 毎週月曜 11:00～11:30

げんきな図書館の皆さんによる楽しい手遊びや絵本の読み聞かせ

**おひさまリトミック** 第2木曜・第4日曜 11:00～11:40

リズムに乗って、音楽の楽しさを身体いっぱいに感じて自由に表現！

**ママストレッチ** 第1・3金曜 11:00～11:30

ゆりか先生と一緒に身体を動かして、しなやかな美 body を！

**親子 de 英語** 第3火曜 11:00～11:30

親子一緒に、とも先生と楽しくあそびながら、英語っておもしろいね！

**季節の折り紙** 毎週土曜 14:00～15:00

折り紙名人たかこさんが季節に合わせて折り紙を紹介

**季節の工作・季節行事**

春にはイースターのエッグハント、子どもの日のこいのぼり作り

夏には七夕、水あそび、親子で木工

秋にはハロウィン 冬にはクリスマス で楽しみましょう！

## シニア

**江古田の杜元気 UP 体操** 第1・3火曜 多目的ルーム

① 13:30～ ② 14:30～ 指導：原まり子先生

参加する方に合わせて、椅子に座ってできる運動をはじめ、ボールやヨガマットを使ったストレッチ等、日常生活に必要な筋肉を維持します。

**太極拳** 第2土曜・第4水曜 15:00～ 指導：山名暁美先生

呼吸に集中してゆったりと動きましょ。ゆったりとした動作や体重移動は足腰の筋肉を鍛え、バランス感覚を養い、転倒防止にもつながります。

※この2つの事業は中野区介護予防事業助成金を受けて実施しています。



## 健康

総合東京病院  
市民公開講座

市民公開講座の  
最新情報を配信



友だち追加

女性のためのカラダケア教室 骨盤底筋体操

6/3, 8, 15, 24, 29 11:00～12:00 STR ホール

問合せ 080-4739-2777 (理学療法士 杉山晴美)

**森のファミリー合唱団**

多世代交流

毎週日曜 9:30～11:00 えごたいえ

世代を超えて歌いましょう。歌で友だちに！歌で元気に！

**森の音楽会** えごたいえ

年3～4回、プロの演奏家を招いての音楽会を開催。

森のファミリー合唱団も参加！

**季節行事で楽しく交流・ボランティア**

キッズルームでの「もりのグランマ」や、季節行事でのボランティア等も募集しています

## 地域情報

**いきいき入浴・はつらつ事業  
(公衆浴場開放)**

中野区内居住の65歳以上の方対象。利用する浴場に登録。定期開放入浴デー(月2回)と七夕湯(7/7)敬老湯(9/18)ひなまつり湯(3/3)が100円で入浴できます。  
**えごた湯** 江古田 3-5-12 03-3385-7800

## マンションの防災

能登での地震は他人事ではありません。我が家の防災対策をもう一度見直してみましょう。

江古田の杜のある江古田3丁目、中野区の中でも火災や倒壊の災害危険度が低い地域です。江古田の杜を含めた江古田の森公園一帯は災害時広域避難場所に指定されています。江古田の森公園、みずのとう公園には災害時吸水ステーションが開設されます。

マンションは大地震が発生しても倒壊の危険性が少ないので**在宅避難が基本**です！

### 在宅避難のために

**<安全な部屋づくり>**

耐震化された建物に住んでいても、家具に下敷きになるリスクを回避！

☐ 家具の固定

冷蔵庫や重い家具が倒れないように

☐ 食器棚の扉は開かないように

☐ ガラス飛散フィルムを貼る

**<スマホの活用>**

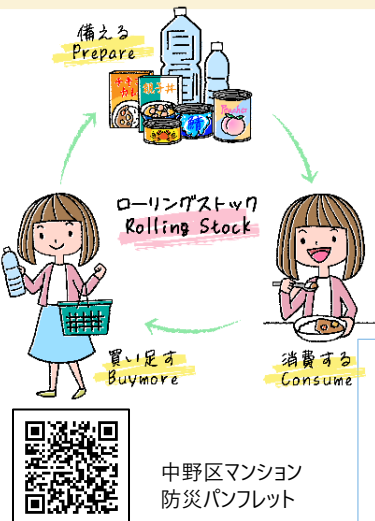
☐ 母子手帳 ☐ お薬手帳 ☐ 健康保険証

☐ 身分証明書などは撮影して保存。

＊罹災証明書発行や保険申請のため、被災状況を撮影しておくで役立つ。

**<食料はローリングストック法で>**

☐ いつも食べ慣れているもの(缶詰やレトルト食品等)を少し多めに備蓄し、食べたら補充する。



**<トイレ対策>**

マンションでは一番困るのがトイレ。原則震度5以上では使用禁止。排水管が損傷すると逆流や水漏れが起こります。自宅のトイレにかぶせて使える簡易トイレを用意しておきましょう。

1. 飲み水、食料は一週間分の備蓄を！
2. トイレは流さないで！（排水管が壊れると下水が漏れ出す）
3. 家具の転倒防止
4. 非常階段や避難はしごの場所確認
5. 各階の消火器、屋内消火栓の位置確認

## 夏までの親子向けイベント

**6/30 (金) 10:30～11:30 子育てサロン 無料 もりのいえ**

「子どものアレルギーとスキンケア」講師は中野区北部すこやか福祉センターの保健師さん。個別相談もできます。

**7/15 (土) 10:00～12:00 親子で木工 無料 えごたいえ**

木っ端で自由に工作。講師は東京土建組合中野支部の皆さん



昨年の木工工作の様子

## 地域情報

えごたいえ内のちらしラックにもその他の情報があります

### 環境

**森の学級**

毎月第3日曜日 10:00～12:00 参加費 100円

場所：江古田の森公園学習室前集合（ハナミズキの丘）

### 文化

**東京子ども図書館** 江原町1-19-10

江原町にある東京子ども図書館は子どもの本と読書を専門とする私立図書館です。子ども・親子の利用だけでなく大人のためのおはなし会や資料も充実しています。

**中野区立歴史民俗資料館** 江古田4-3-4 Tel 03-3319-9221

9:00～17:00 月曜・第三日曜休館

＊4/18(火)～6/4(日) 館蔵品展『メディア』が伝えたこと

＊6/6(火)～7/30(日) 企画展『Yes!農!中野の農業』

＊7/23(日)～8/31(木) 夏休み学習コーナー展

「戦時中の暮らし」

＊7/23(日)～8/31(木) れきみんサマーフェスタ

**哲学堂公園** 松が丘1-34-28 Tel 03-3951-2515

哲学堂公園のことがわかる絵本がHPに載っています。お子さんにもわかりやすい！こちらからダウンロードできます。

5/27(土) 専門家に教わる樹木観察会

5/28(日) 専門家に教わる昆虫観察会

＊20名先着 電話または公園管理事務所へ直接