

江古田の杜リブインラボ協議会

NEWS LETTER

2024 春号 2024年3月1日発行

2024年4月から変わります！ プラスチックの分別ルール

今まで燃やすごみとして出していたプラスチック製品を「資源プラスチック」として出します。

資源プラスチックは…

 プラマークのついた容器や包装類
に加えて

プラスチックだけでできた製品

(例) クリアファイル、結束バンド、計量カップやジッパー付き
ポリ袋、洗面器、タッパー類

資源プラスチックに出せないもの

*洗っても汚れが落ちないチューブやマヨネーズのボトル、
油や洗剤が入ったボトル←きれいに洗えば出せます。
汚れがついたら燃やすごみへ

資源プラスチックの分別はすべて人の手で分別作業をしています。

なので、きちんと分別して、袋を二重三重にしないで出してください。

プラスチックの分別ルール一部変更の説明会
(各日 14時から 3/8のみ 19時から)

3/5(火) 江古田区民活動センター

3/6(水) 沼袋区民活動センター

3/7(木) 野方区民活動センター

3/8(金) 中野区役所 9階第11・12会議室

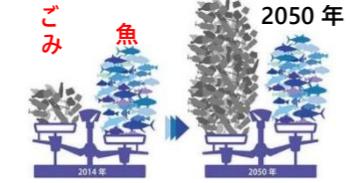
ごみはルールを守って出しましょう！

地球と豊かな海を守るために…

東京湾のごみ処分場はあと50年で満杯に！

美しい海が消える！？

海洋ごみの半分以上を占めるプラスチックごみは素材の性質上滞留期間が長く、中には400年以上海の中を漂うものもあるといいます。魚類やウミガメ、海鳥、クジラなどの海の生物が餌と間違えて食べて傷つき死んでしまったり、マイクロプラスチックが生態系のバランスを崩してしまう可能性もあります。



2014年 2050年

ごみ 魚

2050年には海の中に魚より海洋ごみが多くなる！

(出典 WWF (世界自然保護基金))

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

日	月	火	水	木	金	土
					1 燃やす	2
3 古紙・古布	4 び缶ペ	5 燃やす	6	7	8 燃やす	9
10 古紙・古布	11 び缶ペ	12 燃やす	13	14	15 燃やす	16
17 古紙・古布	18 び缶ペ	19 燃やす	20	21	22 燃やす	23
24 古紙・古布	25 び缶ペ	26 燃やす	27	28	29 燃やす	30 燃やす
31						

R6 中野区資源とごみの
分け方・出し方



移動パン屋さんがやってくる！

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



Tel 03-5318-0206

営業時間 11:00~22:00
(L.O.21:00)

えごたいえ 峰岸シェフから

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。



もりのいえ より

♥もりのいえのテラスの植物たちも芽吹き、春の兆しを感じられるようになりました。子どもたちに植えてもらったチューリップの球根も顔を出し始めています。

♥最近ラジオにはまっています。物語もスマホで聴きながら家事をする毎日です。おはなしを聞くのは楽しいです。毎週月曜日の赤ちゃんおはなし会も、大人も楽しいですよ。

♥もりのいえのボランティアをしてくださっている「もりのグランマ」さん、ママや子どもたちと仲良になって、最近は遊んでもらいたくてグランマの取り合いも。イベントの時は一緒に子どもたちを見守ってください、本当にありがとうございます。

♥さあ、コートを脱いだら春の森へ遊びに行きましょう！



江古田の杜の入り口の河津桜は満開に



季節の遊び 節分ごっこ



昨年のエッグハント うさぎの帽子がかわいいね



森の音楽会「うたのえほん」



えごたいえのおひなさま

能登半島地震から2か月、被災された方、お身内やお友達のいらっしゃる方、心よりお見舞い申し上げます。それでも春はめぐってきます。あちらから、こちらから、春の足音が聞こえ始めました。江古田の杜の入り口には、もう河津桜が咲いています。春の風と光を浴びて、江古田の森公園を散策しましょうか、花粉症の方は気を付けて…



江古田の杜リブインラボ事務局 (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

いま災害が発生してもあなたは大丈夫ですか？

「いつか」は「明日」かも 今から備えましょう

普段から心がけておくことは…

- ① 寝ている場所に危険はないですか？
- ② 必要なもの（眼鏡、スマートフォン等）は枕元に
- ③ ガラスの飛散対策、足元にスリッパを
- ④ 日常備蓄をはじめましょう！

行動から始めよう

令和5年9月リニューアル！

東京くらし防災 東京防災

お手元に届きましたか？

これからの地域もあるようですが、3月末までに配布されるそうです。

能登半島地震義援金にご協力を

総務係／4階 ☎(3228)8811 FAX(3228)5647

被災された方への義援金を3月31日まで受け付けています。義援物資は受け付けていません。☆受付時間外は区役所夜間・休日窓口へ

受付場所 地域事務所、区役所1階21番窓口、同4階1番窓口

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

中野駅周辺は100年に一度の再開発が進行中！



★新中野区役所

2024年5/7オープン！
現在の場所から中野セントラルパークの北側に移転。新庁舎（地上11階、地下2階）はユニバーサルデザインを意識し、区民の利便性、区民活動を推進、環境に配慮、安全・安心のシンボル、維持管理しやすい庁舎を目指して、外壁には日差しを遮るパネルや太陽光パネルの設置、雨水や地中熱利用、屋上緑化など自然エネルギーを活用し、環境負荷を抑える仕組みを採用。

★NAKANOサンプラザシティ

現在の中野区役所と中野サンプラザなどを含む約5ヘクタールのエリアに7000人収容の大ホール、低層階に商業施設、中層階にマンション、高層階がオフィスとなるシンボルタワー、広場などが設けられます。2028年完成予定。

★中野駅南口にはオフィス棟（地上20階、地下2階）と約400戸の住宅棟（地上37階、地下2階）が建設中。2024年春にはオフィス棟の一部のテナントの営業が開始されます。

★JR中野駅西口ビルが完成すると「南北通路」と「新駅舎」が設置され、中野セントラルパークへの移動が便利になります。2026年度完成予定。

総合東京病院の市民公開講座 3月

申込不要 参加無料

3月 6日(水) 14:30~	眼瞼下垂 ～まぶたが下がって見にくくなる病気～ <講師> 形成・美容外科センター長 保坂 善昭 医師
3月 9日(土) 14:00~	頭の病気を予防！～脳血管障害の現状を踏まえて～ <講師> 脳神経外科 渡邊 真義 院長
3月 30日(土) 14:00~	なぜ良い睡眠は 心臓病や脳卒中を遠ざけるのか? <講師> 呼吸器内科・睡眠時無呼吸症候群外来 松岡 健 医師

■会場
当院 B棟3F STR東京ホール
■お問い合わせ（月～土 9:00～17:00）
総合東京病院 TEL.080-4464-0398 (市民公開講座担当 杉田)
〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2 <https://www.tokyo-hospital.com/>

裏面は1/30野方区民ホールでの講演です

LINE 友だち 3,000人突破!
友だち大募集中です

医療連携による健康増進を柱とした安全安心の街づくり

総合東京病院動画チャンネルでは、オンライン講演、オンライン動画など様々なコンテンツを配信
最新動画「切らないがん治療」
村上昌雄医師（南東北がん陽子線治療センター長）
「ドクター塚原の心臓病ティーサロン」



総合東京病院
動画ちゃんねる



森の音楽会 Vol.22

ひなまつりコンサート

参加無料（定員80名）

3/3 (日) 午後3時開演（2時半開場） えごたいえ

出演：山下尚子（ソプラノ）

相原郁美（ピアノ）

松下修子（チェロ）

あらおりゆか（ダンス）

ZEROキッズ・森のファミリー合唱団（合唱）

予定曲：花の街・白鳥・春の声・朧月夜・荒城の月・春がきた

うれしいひなまつり・さくらさくら幻想曲・愛の花・愛の喜び

オペラ蝶々夫人より「ある晴れた日に」他



森のファミリー合唱団

えごたいえのピアノで、親子で一緒に！パパもママも赤ちゃんも！シニアの方も一緒に歌いましょう！

小学生も中学生も高校生も大学生も、歌の好きな人

★日曜日（月3回）9:30～11:00 えごたいえ

参加費 1,000円（1回/1家族）

★日本の歌、童謡唱歌、アニメソングなど歌います。

リクエストも歓迎！

□歌唱指導 相原郁美 □振付指導 あらおりゆか

いつでも見学体験できます。（体験は1回無料）



2024 これからのイベント

春の季節行事を楽しみましょう！

イースター・子どもの日・母の日



4/7 (日) イースター・エッグハント（もりのいえテラス）

① 14:00 ヨチヨチさん（1歳前後）②14:30 トコトコさん（2歳前後）

③ 15:00 シャカシャカさん（3歳以上）

4/21 (日) 14:00～こいのぼりにペインティング（もりのいえテラス）
白いこいのぼりに自由にペイントして、空に泳がそう！

5/3 (金・祝) 10:30～ダンボールで電車ごっこ（もりのいえテラス）

5/12 (日) 母の日 13:00～カーネーションのコサージュをつくろう！

チェロとピアノのコンサート



3/15 (金) 4/15 (月) 14:30～ 会場：えごたいえ

演奏：鈴木百子さん（チェロ）・鈴木修さん（ピアノ）

鈴木さんご夫妻はグランドマストにお住まいです。

スイスのバーゼルシンフォニーオーケストラでご活躍されていました。

チェロとピアノの柔らかな音色に、ゆったりとした午後のひと時をお過ごしください。 参加無料

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

江古田区民活動センター 中野区江原町2-3-15



弦楽四重奏のコンサート

3/14 (木) 15:00～16:00

場所：江古田区民活動センター1F レクホール

定員：60名 参加無料

申込：事前申込先着順

江古田区民活動センター運営委員会 Tel 3954-6963
nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp

健康生きがいづくり事業令和6年度前期参加者募集

対象：60歳以上の中野区在住の方

申込期間：3/1（金）～3/15（金）

内容：いきいき健康体操・シニアヨガ・フラダンス・アクティブ体操
各コース定員あり、申込多数の場合は抽選

参加費：無料 詳細は区民活動センターのちらし・ポスターで

みずの塔ふれあいの家



地域多世代交流コンサート「うたのえほん」



2023年4月にえごたいえで行った「森の音楽会～うたのえほん」を中野区シティプロモーション事業助成を受けて、みずの塔ふれあいの家で再演します。主催：NPO法人ZEROキッズ

3/30（土）11:00～ 参加無料

定員：70名（事前申込先着）

申込：3/2（土）10時から受付開始

申込はこちらから