

2024 年 4 月から変わります！ プラスチックの分別ルール

今までは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ーきれいに洗えば出せます。
汚れがついていたら燃やすごみへ
- * 一部でも金属等のプラスチック以外の素材がついているもの

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

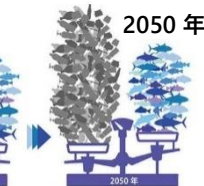
ごみはルールを守って出しましょう！

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ります。
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パ
ラを崩してしまう可能性もあります。



2050 年

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 プラ	2 燃やす
3	4 古紙・古布	5 び缶へ	6 燃やす	7	8 プラ	9 燃やす
10	11 古紙・古布	12 燃やす	13 燃やす	14 陶ガラ金	15 プラ	16 燃やす
17	18 古紙・古布	19 び缶へ	20 燃やす	21	22 プラ	23 燃やす
24	25 古紙・古布	26 燃やす	27 燃やす	28 陶ガラ金	29 プラ	30 燃やす
31						

R6 中野区資源とごみの
分け方・出し方



えごたいえ
峰岸シェフから



Tel 03-5318-0206

営業時間 11:00～22:00

(L.O.21:00)

えごた no MA えごたいえ

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。

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



もりのいえのテラスではもうすぐチューリップが咲きます

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
しになって、最近で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
ありがたく感謝しています。

♥ さあ、コートを脱いだら春の森へ遊びに行きましょう！



instagram



Facebook

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



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



今年のエッグハント 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



知識を
深めよう

こちらからデジタルブックや
PDF で閲覧できます



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。

中野区役所や江古田地域事務所で
能登半島地震義援金を受け付けています。
皆様ご協力を！

江古田地域事務所（江古田 2-3-15）

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。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 保阪 善昭 医師

3月9日(土)
14:00～

脳神経の心臓病 ティーサロン
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 渡邉 貞義 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
本院 B棟3F STR東京ホール ※開場は開催時間の30分前です。
※都合により講演内容・スポンサーが変更になる場合があります。
※事前にご了承ください。

■お問い合わせ(月～土 9:00～17:00) 表面は1/30野方区民ホールでの講演です

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/

LINE 友だち 3,000人 突破! 最新情報をいち早くお届けします。
LINE開通のおトクな情報を配信していますので、ぜひ「友だち追加」してみてください。

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)

あらおゆりか (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 あらおゆりか

いつでも見学体験できます。(体験は 1 回無料)



地域情報

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）



なかの生涯学習大学 令和 6 年度募集

なかの生涯学習大学は 1973 年にことぶき大学として始まりました。3 年間の進級制の講座で、各学年 100 名の受講生が学び、これまでに 8,500 人を超える卒業生を輩出しています。学校教育法で定める正規の大学ではありません。中野の特色や歴史、地域活動に向けた知識や技術を学び、地域の仲間とのつながりを広げます。

日時：5 月～12 月の原則木曜日 (全 22 回) 14：00～16：00

対象：原則 55 歳以上の中野区在住者

受講料：年間 5,000 円 定員：200 名

申込み：3/13 (水) 必着

主催：中野区・中野区教育委員会

問合せ：なかの生涯学習大学担当 Tel 03-3228-5597

nakano-daigaku@city.tokyo-nakano.lg.jp



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

＊常設展示 武蔵野における中野の風土と人びとの暮らし

＊企画展 おひなさま展 2/13 (火) ～3/16 (土)

江戸時代から明治時代にかけての雛人形を飾る、旧名主山崎家に伝わった段飾りをはじめ、中野区内に伝わった雛壇飾りなど約 40 組のおひなさまを展示。

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 1 F 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



健康生きがいがづくり事業令和 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