



11月6日に開催した「子どもまつり・チアガール」の演技

地域ニュース
12月号
 2011年12月10日
 発行 No. 319
 (年6回発行)
 上高田区民活動センター
 運営委員会
 中野区上高田 2-11-1
 電話 03-3389-1325
 FAX 03-3389-1326

かみたかだ

メールアドレス kamitakada@almond.ocn.ne.jp

区民と区長の対話集会

【日時】 2月14日(火) 午後2時～4時
 【会場】 上高田区民活動センター 洋室1・2号
 【テーマ】 自由討議
 【問合せ】 政策室 区民の声担当



電話 3228-8802 FAX 3228-5644

※手話通話・一時保育を希望される方は、2月9日(木)までに担当へ電話、またはファクシミリでお申込み下さい。

～高齢者のための出張相談窓口始めました～

高齢者の皆様が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、身近な地域で相談できる出張相談窓口を開設しました。お気軽にご相談下さい。

例えば・・・介護保険や福祉サービスについて知りたい
 家族の介護について相談したい など

【日時】 毎月第4木曜日午後1時～3時 【場所】 上高田東高齢者会館
 【問合せ】 中野地域包括支援センター 【電話】 3367-7802

老人クラブで人生を楽しく 有意義に過ごしましょう

老人クラブは、国の福祉事業として助成を受けているシニアの福祉団体です。その目指す所は：**心と身体の健康づくり：友愛活動による社会貢献：趣味仲間と共に部活動：教養を豊かにする文化活動に参加**

老人クラブは健康を増進するためにゲートボール、輪投げ、グランドゴルフ、リズム体操、タオル体操などを盛んに実施しています。また、病にかかった仲間を慰めたり、道路や公園を自発的に清掃などもいたします。文化活動として教養講座、カラオケ教室、研修旅行、舞踏教室、誕生会などが盛り沢山です。

中野区には67の老人クラブがあり、中野区友愛(老人)クラブ連合会を組織しています。連合会もかなりの数の事業を加盟クラブのために実施しています。合同研修旅行、演芸大会、教養を高める老人大学、料理教室、合同運動会、ゲートボール、輪投げ、グランドゴルフの大会などを開催しています。

60歳以上のご婦人、定年退職の男性の方々は老人クラブに入会して第二の人生を豊かに意義あるものにしましょう。上高田には一丁目から五丁目までそれぞれ老人クラブがあります。入会の申込・問合せは、各老人クラブの代表者までご連絡ください

上高田の老人クラブ

町名	クラブ名称	代表者	電話番号
一丁目	上高田和楽会	境 治男	3386-5819
二丁目	上高田健成会	木下 宏	3387-1111
三丁目	隣友会	降旗 久美	3389-4088
四丁目	上高田高砂会	杉山 岩巳	3385-8380
五丁目	上高田寿クラブ	岡本 歌子	3387-1485

あなたの町のシルバー人材センター
 豊かな知識と経験を社会のために、誰かのために活かしてみませんか。
 シルバー人材センターは法律に基づき、区市町村ごとに設置されている公益法人(社団法人)です。企業やご家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員に仕事を提供しています。高齢者が、お住まいの地域で働くことを通じて、活力のある高齢社会、地域づくりに貢献し、健康で生きがいのある生活が出来る事を目指しています。

家事援助・子育て支援・福祉サービス、区報やチラシの配布、植木の手入れ、除草、襖や障子張り、大工仕事、ペンキ塗り、屋内外の一般作業、筆耕学習教室の講師などのさまざまな仕事を

をお受けしています。
 会員の声を紹介します。「会社を定年退職し、もう少し働きたいと思えば、人材センターへ入会しました。初めての仕事は家事援助サービスでした。仕事を終え「お疲れ様、有難う」と言葉をかけられ心が温かくなりました。現役とは違った充実感を覚え、楽しく仕事をしています。」
 中野区にお住いで六十才以上の健康で働く意欲のある方で、入会を希望される方、お仕事を依頼して下さる方は左記へのご連絡をお待ちしています。
 (土日・祝祭日を除く9時～17時)
 公益社団法人
 中野区シルバー人材センター
 中野区中央二丁目二十一-10-1
 電話 03-3366-7971

中野区 ごみゼロ推進分野 電話 03-3228-5555

びん・缶・ペットボトル回収 年末・年始のお休みについて			
回収曜日	年内最終回収	★お休み★	新年最初の回収
火曜地域	12月27日(火)	1月 3日(火)	1月10日(火)
金曜地域	12月23日(金)	12月30日(金)	1月 6日(火)

施設の【年末・年始の休業日】が休業部分

施設名	12/28	12/29~1/3	1 / 4
区民活動センター窓口(8時30分～17時)			
区民活動センター集会室(9時～22時)			
高齢者会館高齢者集会室(1階)			
高齢者会館集会室 (2階・団体利用)	9時～17時		
	18時～22時		
児童館・学童クラブ(9時～17時)			
U18プラザ上高田(10時30分～19時)			
キッズ・プラザ白桜			
上高田図書館(9時～19時)			

※上高田東高齢者会館での12/28と1/4の入浴サービスはありません

サンタの宅配便



クリスマス・イブにサンタクロースがご家庭にプレゼントを届けます

- 【対象】 小学3年生以下のお子さんのいる家庭 (先着50組)
- 【訪問日時】 12月24日(土) 午後7時~8時30分
- 【申込受付】 12月18日(日) 午後1時~4時
- 【プレイ外受付】 12月23日(金・祝) 午後1時~4時
- 【受付場所】 上高田区民活動センター1階ロビー (電話予約不可)
- 【主催】 上高田盛年会
- 【協力】 上高田区民活動センター運営委員会



上高田音楽祭

地域の方が実行委員となって始まった「上高田音楽祭」も今年で16回になります。小学生から高齢者まで、幅広い年齢層の方が日頃の練習の成果を披露します。入場無料ですので、皆さまお誘い合わせのうえご来場ください。



- 【日時】 3月11日(日) 午後1時~
- 【会場】 上高田区民活動センター 多目的ホール
- 【主催】 上高田音楽祭実行委員会
- 【共催】 上高田区民活動センター運営委員会

運営のお手伝いをしていただけるボランティアの方を募集しています♪
【問合せ】 上高田区民活動センター ☎3389-1325

上高田ふれあいの会

◎ふれあい食事会

- 【日時】 12月7日(土) 午前11時~
- ※1月の催しは、新年お楽しみ会です
- ※1月のゲストは、中野区立第五中学校の皆さんと大正琴の皆さんです
- ※受付は12月27日(火) 午前10時~12時
- ☆2月8日(水) 午前11時~
- ※2月のゲストは、白桜小学校の皆さんと中野シニア・カマイナスの皆さんです
- ※受付は1月31日(火) 午前10時~12時



- 【対象】 70歳以上
- 【参加費】 1回 400円 (食事代)
- 【会場】 上高田区民活動センター
- 【申込受付】 上記の日程で上高田区民活動センター1階ロビーにて行います

◎ふれあいサロン

- 【日時】 12月16日(金)、1月20日(金)、2月17日(金) 午後1時30分~3時30分
- 【対象】 65歳以上
- 【参加費】 1回 250円 (おやつ代)
- 【会場】 上高田区民活動センター (直接会場へ)

※食事会・サロンの参加には、別途年会費(300円)が必要です
※問合せ・ボランティアサービスの申込みは 毎週火曜日 午前10時~12時

【主催】 上高田ふれあいの会 ☎3389-8282

クリスマスコンサート

- 【日時】 12月17日(土) 午後2時30分開場・3時開演
- 【場所】 東亜学園ホール
- 【出演】 中野区立第五中学校 吹奏楽部
東亜学園 プラスバンド部
東亜学園 コーラス部
アーサーシンフォニック・ウインズ・トーキョー
- ※ 入場無料です。



三療サービス (はり・きゅう・マッサージ)

区内にお住まいの60以上の方を対象に毎月行っています
初めての方は保額正をお持ちください

- 【日時】 12月13日、1月10日、2月14日 いずれも火曜日 午前9時30分~
- 【会場・問合せ先】 上高田高齢者会館 ☎3385-3307
上高田東高齢者会館 ☎3228-7220
- 【参加費】 1回900円 【定員】 14名

ミニティサービス 上高田すみれ会

上高田東高齢者会館2階で、毎月2回ミニティサービスをしています。どなたでも参加できますどうぞお越しください 毎月2回、原則として第2・4水曜日に行います

- 【日時】 12月21日(水) 午前11時~午後2時 「クリスマス会・歌とマジック」
1月11日(水) 午前11時~午後2時 「おしゃべり ~初夢は?~」
1月25日(水) 午後1時~午後3時 「手づくり紙芝居を楽しむ」
2月8日(水) 午前11時~午後2時 「お抹茶とお香を楽しむ」



- 【参加費】 ◎午前11時~午後2時の行事のときは500円(昼食代込)
◎午後1時~3時の行事のときは300円(おやつ代込)
※ 別途年会費1000円が必要です(会場への行き帰りの保険料)
- 【申込み・問合せ】 上高田すみれ会 大橋 TEL・FAX 3387-0858

地域のもよおし

申込み・内容などの詳細は、各施設にお問合せください

U18プラザ上高田 ☎3386-1301

- ★親子であそぼう
【日時】 ママ編 1月25日(水) 午前10時30分~12時
パパ編 2月4日(土) 午前10時30分~12時
- 【講師】 秋元宏之氏(子どもの城)
※ 詳細は「レインボー通信(乳幼児親子版)」をご覧ください
- ★いちごキッズ お楽しみ会
【日時】 12月16日(金) 集合 午前10時30分
※ クリスマスパージョンの体操や出し物などを楽しみます
参加する場合は、お子さんへのプレゼントを作っていましたので、一度御来館ください

上高田児童館 ☎3388-6148

- ★地域育児相談会「バスタオルを使った骨盤矯正」
【日時】 2月22日(水) 午前10時15分~12時
【対象】 乳幼児親子 ※一時保育はありません
- 【持ち物】 バスタオル、フェイスタオル
- 【講師】 岩淵かおり先生
- ★巡回育児相談
【日時】 1月13日(金)、2月1日(水)・17(金) いずれも 午前10時30分~11時30分
- 【内容】 中部すこやか福祉センターの育児アドバイザーとおはなしてみませんか
※ 詳細は、児童館のおたより「ぼうけんの国」をご覧ください



キッズ・プラザ白桜 (白桜小学校内) ☎5380-2710

- ★おはなしエプロン
【日時】 12月13日(火)、1月17日(火) 午後3時~3時30分
- 【内容】 絵本・紙芝居等の読み聞かせ
- 【対象】 小学生
- ★百人一首であそぼう
【日時】 1月25日(水) 午後2時~3時
- 【対象】 小学生 20名
※初めての人でも地域の方が教えてください



上高田高齢者会館 ☎3385-3307

- ♪カラオケ倶楽部
【日時】 12月14日(水) 午前10時~午後3時30分
※お知り合いの方の唄が聞けます♪見学無料です♪
- ★ロコモ体操
【日時】 12月26日、1月23日、2月13日・27日 いずれも月曜日 午後2時~3時
- 【参加費】 無料
- ★認知症予防のための手芸教室
【日時】 12月28日、1月25日、2月22日 いずれも水曜日 午後1時30分~3時30分
- 【参加費】 材料費が必要です



上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

- ★男の料理教室
【日時】 平成24年1月21日(土) 午前10時~午後1時
- 【内容】 男の方も料理にチャレンジしましょう! 楽しいですよ
栄養士の会のベテランが基本からやさしくお教えします
- 【参加費】 500円(食料費)
- ★食事と映画の会 ※電話予約が必要です
【日時】 12月22日(木)
* 食事会: 正午~
* 映画会「おくりびと」: 午後1時30分~
(映画は名作映画を大きなスクリーンで上映します)



【内容】 食事会の後に映画を楽しみます
【参加費】 500円(食事会費) ※映画会のみ参加の場合は無料

上高田図書館 ☎3319-5411

- ★クリスマスお話し会 (絵本読み聞かせ、影絵、工作 他)
【日時】 12月17日(土) 午後2時30分~3時30分
- 【対象】 幼児、小学生
- ★ちいさい子のおはなし会 (絵本読み聞かせ 他)
【日時】 12月20日、1月17日 いずれも火曜日 午前11時~11時30分
- 【対象】 0~3歳の子どもと保護者
- ★おはなし会 (絵本読み聞かせ・紙芝居)
【日時】 12月14日・28日、1月11日・25日、2月8日 いずれも水曜日 午後3時30分~4時
1月7日・21日、2月4日 いずれも土曜日 午後2時30分~3時
- 【対象】 幼児、小学生

