



一昨年行われた上高田音楽祭の様子

地域ニュース かみたかだ

2月号
2012年2月10日
発行 No.320
(年6回発行)
上高田市民活動センター
中野区上高田2-11-1
☎3385-1325
FAX 3385-1326

メールアドレス kamitakada@almond.ocn.ne.jp

第17回上高田音楽祭

第16回上高田音楽祭は東日本大震災の影響で中止となりましたが、今年は例年通り、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。皆さんお誘い合わせの上ご来場下さい。

【日時】3月11日(日)

開場:12時30分 開演:13時 終演予定:16時

【会場】上高田市民活動センター 多目的ホール

※会場内は土足禁止です。上履をご持参下さい。

【主催】上高田音楽祭実行委員会

【協力】上高田市民活動センター

《出演団体及び出演予定順》



団体名	内容
第五中学校吹奏楽部	吹奏楽
中野レファ・カマイナス	ウクレレでハワイアンソング
かぜわらし 風童子	オカリナ・民族楽器
つつじ会	大正琴
トーキョートラッドサルーン	ポップス
中野邦楽合奏団	箏・尺八合奏
中野区手話リズムダンス協会 「さざんか」	手話リズムダンス
白桜小PTAホワイトチェリーズ	女声コーラス
ときわつしょうゆうかい 常磐津松遊会	常磐津
白桜小学校和太鼓クラブ &どんどこ会	和太鼓

住民基本台帳カード(住基カード)の無料交付のお知らせ

【取扱期間】平成24年11月30日(金)まで

【申請・交付場所】中野区役所(住民記録担当)

【受付時間】平日:午前8時30分~午後5時

【交付時間】平日:午前9時~午後5時

火曜日:午前9時~午後8時

(午後5時~午後8時は予約制)

区民活動センター・申請はできませんが申請書はあります。また3月30日(金)で証明書の交付サービスが終了しますが、2月からは住基カードで住民票の写しと印鑑証明書を全国のコンビニ(セブン・イレブン)でとれるようになりました。

【問合せ】住民記録担当 ☎03-3228-5627

上高田地区総合防災訓練

上高田地域では、地域防災会が主体となって、毎年3月の第1日曜日に、地区総合防災訓練を実施しています。いざという時にどのように行動して良いのか、防災訓練に参加して体験しましょう。

【日時】3月4日(日) 午前9時から(雨天中止)

【会場】第五中学校

【内容】軽可搬ポンプの操作、消火器の操作、バケツリレーによる消火、三角巾を使用した応急救護訓練、AED(除細動器)の取扱訓練、煙体験、日赤奉仕団上高田分団による炊き出し訓練などを予定しています。

【主催】上高田地域防災会連絡会



ぜひ参加ください!

二酸化窒素測定結果

上高田地域の「二酸化窒素測定委員会」の方達が、昨年(2011年)の12月1日から2日にかけて「二酸化窒素の濃度測定」調査を行いました。

この調査は、毎年6月と12月に東京全域で空気の汚れを測る「NO₂全都いっせいで測定」に合わせて実施しています。

測定結果の詳細内容は、上高田市民活動センター1階ロビー、上高田管内の区の掲示板に掲示していますのでご覧ください。



測定値	2010年12月	2011年12月
0.039ppm以下	45か所	47か所
0.040ppm~0.060ppm	3か所	0か所
0.061ppm以上	0か所	0か所

※測定値が0.060ppm以下が環境基準とされています。

認知症サポーター養成講座のお知らせ

日時: 2月23日【木】午後二時~四時

会場: 上高田市民活動センター二階

洋室一号・二号

講師: 中野地域包括支援センター職員

受講料: 無料(但し養成講座教材費として百円自己負担して頂きます。)

主催: 上高田ふれあいの会

問合せ: 上高田市民活動センター運営委員会 事務局 ☎03-3388-9123

認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かくみ守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝える事もサポーターの活動です。

上高田地域センターでは「あいさつ・あんしん・あたたかさ」を心がけ、お客様をお迎えいたします。

上高田ふれあいの会

◎ふれあい食事会

【日時】

- ☆3月8日(木) 午前11時～
3月のゲストは、日本舞踊の皆さん
受付は2月29日(水) 午前10時～12時
- ☆4月10日(火) 午前11時～
4月のゲストは、トリム体操 山本明子先生
受付は3月30日(金) 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】3月16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) ※当日会場

【会場】上高田区民活動センター2階

※食事会・サロンの参加は別途年会費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

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歳以上の方を
対象に毎月行っています
初めての方は保険証をお持ちください

【日時】3月13日、4月10日
いずれも第2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



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

☆音にのって遊ぼう!

【日時】3月13日(火) 午前11時～12時

【講師】原澤成代さん

親子で音楽に合わせて遊びます(申込み不要です)

☆いちごキッズ 大きくなったね!パーティ

【日時】3月9日(金) 午前11時～12時

※大きくなったお祝いをします

記念カードを作りますので、事前にご来館ください

※ 詳細は「レインボー通信」をご覧ください



上高田児童館 ☎ 3388-6148

☆地域育児相談会

「お家でできる!バスタオルを使った骨盤調整」

【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】岩渕かおり先生

☆「かくれがをつくろう」お客様ご招待デー

【日時】2月18日(土) 午後1時15分～2時30分(受付時間)

【内容】小学3年生以上の子どもたちが作り上げたかくれがを
見に来てください

※ 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

☆第3回 カラフル☆キッズ(キッズ・プラザ白桜懇談会)

【日時】2月24日(金) 午前10時半～12時

※ 白桜小学校地域の子どもの成長を見守り、育成活動を支えてくださる大人の方々に開かれた場です。子どもたちの様子を色々な視点から情報交換をしたり、キッズ・プラザ白桜の運営についてご意見をいただきたいと思ひます。参加希望の方、関心のある方はキッズ・プラザ白桜までお知らせください

☆おはなしエプロン

【日時】3月13日(火) 午後3時～3時30分

※地域の方が絵本や紙芝居の読み聞かせをしてくださいます
保護者の方もぜひ一緒にご参加ください

上高田高齢者会館 ☎ 3385-3307

☆認知症予防のための手芸教室(毎月 第4水曜日)

【日時】2月22日、3月28日、4月25日

午後1時30分～3時30分

【参加費】材料費が必要ですよ

☆遊笑サロン(毎月 第4金曜日)

【日時】2月24日、3月23日、4月27日

午後1時30分～3時

【参加費】200円(お菓子代)



上高田東高齢者会館 ☎ 3228-7220

☆元気アップ教室(要電話予約)

食と健康をテーマに毎月1回(第3火曜日 午前)

楽しく料理を教える教室を実施しています

【日時】*2月21日(火) 午前10時～12時30分

「フライパンひとつでラクラク作る」

*3月27日(火) 午前10時～12時30分

「皆さんからのリクエスト」

【講師】中野区フリー活動栄養士会の栄養士

【会費】500円(食材費)



上高田図書館 ☎ 3319-5411

☆ちいさい子のおはなし会(絵本読み聞かせ他)

【日時】2月21日、3月20日、4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】*2月22日、3月14日・28日、4月11日・25日

いずれも水曜日 午後3時30分～4時

*2月18日、3月3日・17日・31日、4月7日・21日

いずれも土曜日 午後2時30分～3時

【対象】幼児・小学生



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】

2月22日(水) 午後1時～3時「ネクタイでネックレスづくり」
3月 7日(水) 午前11時～午後2時「手品とコーラス」♪

【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



コーラス鑑賞と地域交流会

【日時】

3月29日(木)

午前11時～午後2時

【参加費】

無料(コーラス後に昼食)

ゲストのコーラスグループ

「ピチカート」が歌に合わせ

た手遊びを紹介します♪

ご参加お待ちしております♪

中部すこやか福祉センターの催し

* 地域育児相談会

【日時】3月15日(木) 午前10時30分～12時

【場所】集団指導室(2階)

【対象】0歳～よちよち歩きのお子さんと保護者の方

【申込開始】3月1日(木) 午前8時30分～ ※定員20組

* みんなの紙芝居

【日時】2月20日(月) 午前11時～11時30分

3月12日(月) 午前11時～11時30分

【場所】子育てひろば どんぐり(2階)

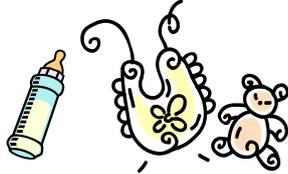
* 大きくな～れ! 赤ちゃんの体重と身長を計ります。お子さんの成長の目安にしてみませんか

【日時】2月27日(月) 午前10時30分～11時30分

3月28日(水) 午後2時～3時

【場所】集団指導室(2階)

【問合せ先】中部すこやか福祉センター TEL3367-7788代



野方消防少年団員募集!

【活動内容】応急救護、初期消火訓練、夏季キャンプ、防災マップづくり、クリスマス会等

とおして、少年少女が防火防災に関する知識と技術を身につけ、防火防災思想の普及と社会奉仕することを目的として活動しています

【募集対象】小学1年生から中学3年生まで

【活動日】毎月1回(日曜日が中心)

【入団方法】入団は随時受け付けております。詳細はお問合せください。

【問合せ先】野方消防署警防課防災安全係

電話 03-3330-0119 FAX 3336-5054

