



あい
で愛、ふれ愛
あい
おつき愛

第
38
回

上高田地区まつり

11月2日(土)・3日(日)

合同作品展

11/2(土)・3(日)

10時~16時

上高田区民活動センター(1階・2階)

★写真、絵画、書道、手芸、盆栽、陶芸など、地域の保育園・児童館・小学校・中学校やグループ、個人の方々の作品を展示しております。
出展予定の皆さま ※敬称略(変更の場合あり)

【団体】

- *糸の会 ----- 手編み
- *かおり会 ----- 裂き布織り
- *上高田徒然会 ----- 刺繍
- *吉祥会 ----- 書道
- *キルト・サークル 恵 ----- パッチワーク
- *水曜会 ----- 盆栽
- *中野サンデーアーティストクラブ -- 絵画
- *フォトサークル上高田 ----- 写真
- *村岡敬子刺繍グループ ----- 刺繍
- *上高田高齢者会館 ----- 手芸
- *上高田東高齢者会館 ----- 手芸



【個人】

- *佐藤 愛.....手描友禅
- *佐藤 令子....手描友禅
- *鈴木 明子....手芸
- *頂 恒子.....陶芸
- *戸張 巖夫....彫刻
- *細田 壽子....水墨画

【子どもたち】

- *あけぼの保育園
- *あさひ保育園
- *上高田小学校
- *白桜小学校
- *上高田児童館
- *キッズ・プラザ白桜
- *第五中学校
- *大妻中野中学校・高等学校



1階ロビー

2日(土) 10時~ 「上高田ふれあいの会」の手作りのおしるこ、お雑煮(各200円)をご用意しています。※売切れ次第終了です。

3日(日) 10時~ 「いっぶくの会」のお点前によるお茶席(200円)をご用意しています。



芸能フェステ

11/2(土) 13時~
上高田区民活動センター
(多目的ホール)

- *桜井保恵とシルバースターズ ----- ハーモニカ・大正琴・尺八
- *竹の会 ----- 南京玉すだれ、手品
- *梅后流江戸芸かつぽれ中野教室 ----- 江戸の伝統芸能かつぽれ
- *風童子 ----- オカリナ・民族楽器
- *若松会 ----- 日本舞踊
- *隆栄会 ----- 津軽三味線



子どもまつり

11/3(日) (雨天中止)
10時~14時
上高田二丁目公園

◆模擬店 焼きそば、おでん、唐揚げ、餃子、クロックパン、ポップコーンなどおいしいものが一杯! <くじ引きやクイズもあるよ~!>

◆バザー 宝探しをしませんか? 手作り品、日用品、雑貨、衣類、手作りアクセサリーなど素敵なものがたくさん!

◆フリーマーケット ワクワク! ドキドキ!

おもちゃ、雑貨、衣類などいろいろあるので、お楽しみに!

◆遊び場いっぱい! 各コーナーで楽しもう!

どれで遊ぼうかなあ?! 輪投げ、シャボン玉遊び、ビーズストラップ作り、手作りおもちゃ、ダーツなど...

◆ゲートボールゲーム 挑戦してみましょう!

木製スティックでボールをころがし、5個のボールを穴に入れるゲームで、穴に入った数の合計が得点に☆

◆千アガール&ダンス! 見に来てね~!

12時より <キューティーフェアリーズ(小学生)>

12時30分頃より <Dancing Star(中学生)>が演技を披露

雨天の場合は、白桜小学校の体育館で行います。

《お願い》体育館へは上履きをご持参下さい。

◆パン食い競争! 13時スタート(予定) ★小学生のみ参加できます

10時30分より参加券を本部にて配布します(先着50名)

◆日赤コーナー 手作りのおにぎりをプレゼント!

11時30分より小学校6年生までのお子さんへ(先着100名)

◆リサイクルコーナー 新聞(朝刊)を3日分、または牛乳パック(洗って広げてね)2個分を持ってきた中学生までの子ども達にはプレゼントがもらえますよ!



垣根のお庭で焼き芋会

童謡「たきび」の歌の発祥の地、鈴木邸での焼き芋会
落ち葉のたき火で作った焼き芋の味は格別です!

申込み: 11月25日(月) 午前9時~午後5時 ※電話のみの受付

*上高田地域にお住まいの方に限ります。*団体での申込みはできません。

☎3389-1325 (上高田区民活動センター運営委員会 事務局)

主催: 上高田盛年会 共催: 上高田区民活動センター運営委員会

日時: 12月8日(日) 午後1時30分~

会場: 鈴木邸(上高田三丁目) ※雨天、強風等により中止の場合あり

定員: 50名 (先着順)

参加費: 大人・子ども お一人200円(当日お支払い)





地域の催し



上高田高齢者会館 ☎3385-3307

☆介護予防総合講座

対象は60歳以上の方。入場無料です

第5回 膝痛腰痛の原因と改善

11月7日(木) 午後1時30分～3時

講師：東京都柔道接骨師会 中野支部

支部長 河野涼一先生



第6回 ダーツ教室

11月28日(木) 午前10時～12時

☆カラオケ倶楽部

12月11日(水) 午前10時～午後3時30分

どなたでも入場できます。

お友達の歌を聴いて下さい。



上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

のいずれも電話予約が必要です。



☆元気アップ教室

10月15日(火) 午前10時～12時

「お楽しみ! おつまみ・おかず」

講師：中野区フリー活動栄養士会

参加費：500円(食材費)

☆介護予防総合講座(健康長寿をめざして)

いずれも午前10時～12時

10月21日(月) 「お肌のケアで若返り」

11月11日(月) 「身の回りの危険を防ぐ」

11月25日(月) 「お口は元気の入り口」

12月2日(月) 「困りごと相談について(1)」

12月16日(月) 「笑う門には福来る」

参加費：無料

☆男の料理教室

10月19日(土)

秋の味覚をお楽しみください!

参加費：500円



三療サービスのご案内

(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。

(毎月 第2火曜日)

11月12日(火)、12月10日(火)

午前9時30分～ 参加費：900円(定員14名)

【会場・問合せ先】

*上高田高齢者会館 (2丁目8-11)

☎ 3385-3307

*上高田東高齢者会館 (4丁目17-3)

☎ 3228-7220



普通救命講習のご案内

野方消防署では毎月1回、「普通救命講習」を行っています。皆さまの参加をお待ちしております。

11月9日(土)、12月9日(月)、1月19日(日)、2月9日(日)、3月9日(日)



実施時間：いずれも午前9時～12時

会場：野方消防署本署3階防災教室

内容：心臓マッサージ・AED・応急手当等

参加費：テキスト代 1400円(当日集めます)

申込み：野方消防署及び各出張所へ直接来署して頂くか電話にてお申込み下さい。

締切：実施月の前月1日～末日まで

☎ 野方消防署救急係 3330-0119
野方消防署大和出張所 3338-0119
野方消防署鷺宮出張所 3970-0119
野方消防署江古田出張所 3389-0119

上高田ふれあいの会

★ふれあい食事会

◆11月8日(金) 午前11時～

ゲスト：あさひ保育園の園児の皆さん

上高田ブルメリアの皆さん

受付：10月30日(水) 午前10時～12時

◆12月10日(火) 午前11時～

クリスマス会

ゲスト：手話ダンス「さざんか」の皆さん

受付：11月29日(金) 午前10時～12時

対象：70歳以上の方

参加費：1回 400円(食事代)

会場：区民活動センター 2階

申込受付：上記の日程で区民活動センター

1階ロビーにて行います。

※食事会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

第1・3火曜日 午前10時～12時

☎ 3389-8282



まちなかサロン 寺茶屋(てらちや)

～お寺でお茶とおしゃべりを～

10月14日(祝)・12月6日(金)

時間：午後2時～4時

場所：神足寺(上高田4-11-1)

内容：おしゃべりを楽しみながらお茶を!

※10月は朗読の会によるお話を聞きます

参加費：200円

◇申込み・問合せ

参加希望の方は、電話でお申込みください。

(福)中野区社会福祉協議会 担当：関

☎ 5380-0751



中部すこやか福祉センター

☎ 3367-7788

★おおきくな～れ

赤ちゃんの身長と体重を計ります。

お子さんの成長の目安にしませんか。

10月21日(月) 午前10時30分～11時30分

11月12日(火) 午後2時～3時

場所：集団指導室(2階)

★みんなの紙芝居

赤ちゃん向けの紙芝居・絵本・手遊びです。

親子で楽しめます。

11月11日(月)、12月9日(月)

午前11時～11時30分

場所：子育てひろば どんぐり(2階)



ミニディサービス

上高田すみれ会

上高田東高齢者会館の2階にて 毎月2回

(第2・4水曜) ミニディサービスを行っています。

◎紙芝居と読み聞かせ

10月23日(水) 午後1時～3時(参加費300円)

◎けしゴム印のはんこづくり①

11月13日(水) 午前11時～午後2時

(参加費500円)

◎けしゴム印で年賀状づくり②

11月27日(水) 午後1時～3時(参加費300円)

※入会者は行事保険加入のため、年会費として

別途1,000円が必要です。

【問合せ】上高田すみれ会 大橋

☎ 080-5026-1419

◎地域交流会「健康体操で足腰を丈夫に」

(どなたでも参加OK)

10月30日(水) 午後1時～3時(参加費無料)

講師：高浜和行氏(墨田区いきいきプラザ館長)



U18プラザ上高田 ☎3386-1301

◎ほのぼのタイム

10月24日(木) 午前11時～12時

地域の子育てボランティアによるサロンです。

一人50円でフリードリンクを楽しめます。

◎いちごキッズ

「乳幼児から守ろう 歯の健康」

11月8日(金) 午前11時～11時50分

口の衛生・むし歯の予防について歯科衛生士から

教えてもらいます。



◎いちごキッズ

「わが子を守る 救急法」

11月22日(金) 午前11時～11時50分

野方消防署員から乳幼児保護者の方向けに、知っ

ておきたい身近な危険と救急時の対処法につい

て、教えてもらいます。

キッズ・プラザ白桜(白桜小学校内)

☎ 5380-2710

★白桜キッズまつり2013

11月30日(土) 午後1時～4時(予定)

対象：小学生・保護者・地域の方

子ども・保護者・地域の方々とともに結成する白

桜キッズまつり実行委員会が主催のお祭りです。

参加方法など詳細は「キッズ・プラザ白桜ニュー

ス11月号」(10月下旬発行)をご覧ください。

*子どもスタッフ(小学3年生以上)募集中!



★将棋タイム

10月18日(金)

午後3時30分～4時30分

対象：小学生



上高田高齢者会館で将棋を楽しんでいらっしゃる

地域の方々に、将棋の基礎から対局まで楽しく真剣

に教えて頂きます。将棋未経験でも、大人を相手に

本気の勝負をしたい人でも参加できます。

事前申込み不要、当日受け付け順に参加。

※キッズ・プラザ白桜の活動は小学生対象ですが、

保護者や地域の方々にも、ぜひ子どもたちの様子

をご覧いただいたり、一緒に楽しんでいただきたい

と思っています。お気軽にお立ち寄りください。

キッズ・プラザ白桜 担当：宮川

上高田児童館 ☎3388-6148

★カブラであそぼう

(共催：NPO法人 上高田パワーズ)

10月17日(木) 午後3時30分～5時

魔法の板「カブラ」を積んだり並べたりして

様々なものが作れます。



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)

10月15日(火)、11月19日(火)

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 他)

*10月23日(水)、11月13日(水)、

11月27日(水)

午後3時30分～4時

*11月2日(土)、16日(土)

12月7日(土)、

午後2時30分～3時

対象：幼児・小学生

