



日赤上高田分団の炊出し訓練（上高田地区総合防災訓練）

地域ニュース かみたかだ



4月号（2013年4月10日発行）
No. 327（年6回発行）

上高田市民活動センター運営委員会

住所 中野区上高田2-11-1
TEL 3389-1325 FAX 3389-1326
E-mail: kamitakada@almond.ocn.ne.jp

無事終了しました！

上高田地区総合防災訓練 3月3日（日）
第五中学校の校庭で行われた総合防災訓練に、今年は382名の方が参加。「段ボールトイレの説明」等の新しい訓練が加わり、いろいろな体験ができました。訓練後に配られたおいしいおにぎりとおたかひ豚汁で身も心も温まりました。



第18回上高田音楽祭 3月10日（日）
今年は11団体がエントリー。急遽、出られなくなった団体があって10団体でした。皆さん、日頃の成果を楽しく発表出来て良かったです。



野方消防署からのお知らせ

平成24年中に野方消防署管内で発生した火災は63件。住宅からの火災は38件で、約60%を占めています。今一度、ご自宅の火の元などを確認しましょう。

住宅防火10の心得

1	調理中は、 こんろ から離れないようにしましょう。	6	コンセント は外して、掃除を心掛けましょう。
2	寝たばこ は、絶対にやめましょう。	7	火災報知器 を全ての居室・台所・階段に設置しましょう。
3	ストーブ の周りに、物を置かないようにしましょう。	8	寝具類やエプロン・カーテンなどは、 防災品 にしましょう。
4	家の中と周り を整理整頓しましょう。	9	万が一に備え、 消火器 を設置し使い方を覚えましょう。
5	ライター を子供の手の届く場所に置かないようにしましょう。	10	ご近所同士 で声をかけあい、火の用心に心掛けましょう。

集会室等使用団体登録更新のご案内

～6月の抽選会（8月使用分）には、新しい登録証が必要です～

現在お使いいただいている「集会室等使用団体登録証」の有効期限は、平成25年7月31日です。

引き続き集会室を使用する団体は、更新の申請が必要です。

区民活動センター窓口で配付する申請に必要な書類にご記入のうえ、6月5日（水）までにご提出ください。

申請書類の受付・登録証の交付は、午前8時30分～午後5時までです（土日・祝日を除く）。

新登録証は、更新前の登録証と引き換えに交付します。

詳しくは、下記担当まで。

【問合せ先】上高田市民活動センター ☎3389-1311

ペットボトル破砕回収機でポイントをゲット！

4月1日から10か所のスーパーに設置しているペットボトルの破砕回収機にポイント制度が導入されました。

使用したペットボトルを破砕回収機でリサイクルすると、お買い物に使えるポイントが貯められるシステムです。

ペットボトル1本で2ポイントに、500ポイント貯まると50円相当のお買い物券や店舗独自のポイントに交換。

かさばるペットボトルは8分の1になり、効率良い運搬ができるため、CO2が削減されます。

【ペットボトル破砕回収機の設置場所】

スーパーマーケット名（10店）	
三徳新中野店	ライフ東中野
マルエツブチ中野中央店	キッチンコート東中野
西友沼袋店	オーケストア鷺宮店
サミットストア江原町店	オーケストア中杉店
サミットストア中野南台店	マルエツブチ大和町店

ミニリーダー講習会 参加者募集！

学校や家庭とは異なる時間と場所を活用して、子ども達の成長を見守ろうとする健全育成の講習会です。

第1回	6月 9日（日）	開講式&上高田検定
第2回	7月 7日（日）	ふれあい下水道館見学
第3回	8月 4日（日）	カヌーに挑戦(上高田小学校プール)
第4回	10月13日（日）	デイキャンプ(ゲートブリッジ)
第5回	11月10日（日）	合同ミニリーダー講習会
第6回	2月 9日（日）	調理実習&閉講式

※内容・日程等は変更になる場合があります。

【対象】小学校3年生～6年生 50名程度

【申込み】5月中旬に募集します。

上高田小学校、白桜小学校の児童にはチラシを配ります。

【主催】青少年育成上高田地区委員会 育成部

【問合せ】キッズ・プラザ白桜 ☎ 5380-2710

上高田児童館 ☎ 3388-6148



自動販売機がセンターに！

4月からセンターの北側入口に（建物の外）設置されます。





地域の催し



上高田高齢者会館 ☎3385-3307

◎ さわやか体操

*今年度から第1月曜日、第3金曜日の月2回になりました
4月1日(月)、19日(金)、
5月17日(金)、
6月3日(月)、21日(金)、
7月1日(月)、19日(金)
午前10時～11時30分
※手ぬぐいをご持参ください。



◎ ロコモ体操 (毎月 第2、4月曜日)

4月8日、22日、5月13日、27日
6月10日、24日、7月8日、22日
午後2時～午後3時



※いずれの催しも60歳以上の中野区にお住いの方が対象です。

上高田ふれあいの会

◎ふれあい食事会

☆5月8日(水) 午前11時～
ゲスト：上高田小学校の生徒さん
詩吟 陽輝会の皆さん
受付：4月30日(火) 午前10時～12時



☆6月10日(月) 午前11時～
ゲスト：中野レファ・カマイナスの皆さん
受付：5月31日(金) 午前10時～12時

☆7月9日(火) 午前11時～
ゲスト：あけほの保育園の園児さん
受付：6月28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：上高田区民活動センター
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

U187ラザ上高田 ☎3386-1301

◎ 子育てなまこ作り支援事業「いちごキッズ」

4月17日(水)からはじまります!
毎週(水)・(金)
午前11時～11時30分



◎ ほのほのタイム

4月25日(木) 午前11時～12時
内容：地域の子育てボランティアグループによるサロンです。50円でフリードリンクを楽しめます。

◎ 6月に乳幼児親子対象の「リサイクル交換会」を予定しています。

※ 詳細は「レインボー通信 乳幼児親子版 6月号」をご覧ください。



上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

◎ 男の料理教室

料理の初歩からやさしく、楽しく学び、美味しい料理を作っています。初めての方、大歓迎です。
4月20日(土) 午前10時～午後1時
講師：中野区フリー活動栄養士の栄養士
参加費：500円(食材費)
※電話予約が必要です。



◎ 高齢者のためのパソコン入門教室

(第1・3金曜の月2回)
4月19日、5月10日、24日、
6月7日、21日、7月5日
講師：NPO法人「シニアネット21中野」の講師
会費：1,000円
※ノートと鉛筆をお持ちください。
(ノートパソコン持参も可です)
※電話予約が必要です。



上高田児童館 ☎3388-6148

◎ どんこタイム (子育てなまこ作り支援事業)

幼児親子のあそびと仲間づくりの時間です。
4月26日(金)から毎週金曜日に行います。
午前10時30分～11時30分



ミニテ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)ミニティサービスを行っています。
どなたでも参加できます。どうぞお越しください。

◎「おしゃべり」
4月10日(水) 午前11時～午後2時
参加費：500円(昼食代)

◎「手づくり紙芝居」キュービットベル
4月24日(水) 午後1時～3時
参加費：300円(おやつ代)

◎「おでかけミニティ～新宿御苑～」
5月8日(水) 午前11時～午後2時
参加費：500円+交通費実費

◎「おしゃべり」
5月22日(水) 午後1時～3時
参加費：300円(おやつ代)

◎「繪会」
6月12日(水) 午前11時～午後2時
参加費：500円(昼食代)

◎「写経」
6月26日(水) 午後1時～3時
参加費：300円(おやつ代)

※参加者は年会費として別途1,000円が必要です(行事保険加入のため)

問合せ：上高田すみれ会 大橋
☎ 3387-0858



キッズ・プラザ白桜 (白桜小学校内)

☎5380-2710

◎いちねんせい かんげい会

4月17日(水) 午後2時～3時30分

上級生が遊びの紹介やキッズ・プラザを案内したり、みんなで一緒に遊びます。
白桜小学校の新1年生は学校経由で招待状を配ります。他校の新1年生も参加できます。
保護者の方もぜひ一緒にお越しください。

対象：4月に小学校へ入学する1年生
持ち物：うわばき
(学校で使用しているもので大丈夫です)



◎おなはしエプロン

4月23日(火) 午後3時～3時30分

地域のボランティアの方々が、絵本や紙芝居、パネルシアターなど楽しいお話を聞かせてください。



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)

4月9日、5月14日、6月11日、7月9日
いずれも 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



中部すこやか福祉センター

☎ 3367-7788 (中央3-19-1)

◎みんなの紙芝居

マイクを通さない語りに触れてみませんか？
親子で楽しめます。

4月8日(月) 午前11時～11時30分
5月13日(月) 午前11時～11時30分
6月10日(月) 午前11時～11時30分
演者：上原和子氏
場所：子育てひろば どんぐり(2階)



◎ おおきくな～れ

赤ちゃんの体重と身長をはかります。
お子さんの成長の目安にしてみませんか
4月15日(月) 午前10時30分～11時30分
5月14日(火) 午後2時～3時
6月17日(月) 午前10時30分～11時30分
場所：集団指導室(2階)



献血のお知らせ

一人ひとりの愛が大切な生命を守ります。

実施日 6月13日(木)
受付時間 ① 午前10時～11時30分
② 午後1時～3時30分

会場 上高田区民活動センター 2階
主催 中野区赤十字奉仕団 上高田分団
問合せ 上高田区民活動センター運営委員会 ☎3389-1325

♡「本人確認」ご協力のお願い♡
輸血用血液の安全性向上のために身分証明書等の提示をお願いいたします。



次号は7月10日発行予定です