



6月13日(木)上高田区民活動センターにて  
日赤の献血推進活動を行いました。  
ご協力いただき ありがとうございます！



# 地域ニュース かみたかだ



7月号 (2013年7月10日発行)  
No. 328 (年6回発行)

上高田区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

上高田区民活動センター運営委員会は、  
地域に役立つ事業を行っています！

## 平成25年度 事業計画

事業名	実施	内容
かみたかだ地域ニュースの発行	年6回	地域の情報を掲載。 (4月、7月、9月、10月、12月、2月)
二酸化窒素の測定	6月 12月	東京全域で空気の汚れを測る「NO <sub>2</sub> 全 都いっせい測定」に合わせて実施しま す。上高田管内49か所に測定用のカプ セルを24時間設置して測定。
焼き芋会	12月	童謡「たきび」の歌の発祥地、鈴木邸で 落ち葉のたき火で焼き芋を作ります。 上高田盛年会と共催。
サンタの宅配便	12月	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お届けします。 上高田盛年会と共催。
上高田地区総合防災訓練	3月	災害発生時にどのように行動したら良 いか…いざという時のための訓練です。 上高田地域防災会連絡会と共催。
上高田音楽祭	3月	小学生から高齢者まで、幅広い年齢層の 方々が日頃の練習の成果を披露します。



焼き芋会 (焼き芋はお持ち帰りです)

上高田音楽祭 (昨年は10団体が参加)

## 第63回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の子カラ～

犯罪や非行をする人を生み出さない家庭・地域づくりや立ち直ろうとした  
人を社会で受け入れていくことのために何ができるのか、一人ひとりが考え、  
この運動に参加するきっかけとなるよう、7月は区内で講演会やコンサート  
などを行います。上高田では毎年「ひまわりコンサート」を開催しています。

## 第14回 ひまわりコンサート

日 時：7月15日(月・海の日) 13:00～16:00

会 場：大妻中野中学校・高等学校 カフェテリア

入場無料です。ぜひご参加ください！

司 会：第五中学校生徒会役員

出演校・団体

大妻中野中学校・高等学校

東亜学園高等学校

第五中学校

白桜小学校PTA

和太鼓クラブどんどこ会

アーサーシンフォニック・ウィンズ・トーキョー



主催：社会を明るくする運動上高田推進委員会

## まちなかサロン「寺茶屋」～お寺でお茶とおしゃべりを～

6月12日(水)午後2時より神足寺(じんそくじ)で「寺茶屋(第3回)」が  
行われ、雨の降る中 30名近くの方が参加されました。

瀧川津津(たきがわこいつ)さんの落語を聞いて笑った後に、お茶とお菓子を  
いただきながらのテーブルごとの団らん在花が咲いていました。

「悩み事を相談しにみえた方に対して、私から答えを出すことはできませ  
ん。皆さん、抱えた思いを話し終えると、ご自分で答えを見つけてお帰  
りになります。だから人は“誰かと話をする”ということが大切なのです。」  
という伊東住職のお話にまちなかサロン「寺茶屋」をオープンされた主旨  
を感じました。お帰りになる時の皆さんの笑顔が素敵でした。

☆今後の予定 (内容は検討中)

8月31日(土)、10月14日(祝)、12月6日(金)

いずれも午後2時～4時

場所：神足寺(上高田4-11-1)

参加費：200円 ※事前に電話でお申込みください。



「まちなかサロン」は区民の自宅や区民活動センター等を会場に、区民同士が  
気軽に集える“憩いの場”として中野区社会福祉協議会が呼び掛けて輪を広げ  
ています。子育て中のお母さん方やシニア世代同士が集い、交流することによ  
って、地域のつながりが生まれる場となっています。

<申込み・問合せ>

(福)中野区社会福祉協議会 ☎ 5380-0751 担当：関



## ラジオ体操のお知らせ

団体名	実施日・時間	場 所
上高田共和会	7月21日(日)～30日(火) 午前6時15分～	白桜小学校
上高田二丁目町会	7月21日(日)～30日(火) 午前6時30分～	上高田二丁目公園
上高田隣人協力会 上高田東町会	7月21日(日)～30日(火) 午前6時30分～	第五中学校
上高田高層団地町会	詳しくは町会内の掲示板を ご覧ください。	高層団地広場
北町会 子どもと共に進む会	7月22日(月)～25日(木) 午前6時30分～	上高田小学校

☀ 早起きしてラジオ体操へ出かけましょう！

## 中野区から全国に元気な声を届けよう！！

NHK 夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会

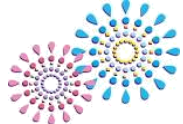
7月20日(土)

開会：午前6時 放送：午前6時30～6時40分

会場 平和の森公園 草地広場

(雨天時は、平和の森小学校の体育館)





# 地域の催し



## 上高田高齢者会館 ☎3385-3307

★介護予防総合講座を実施します。  
※対象は60歳以上の方。入場無料です

第1回「野方警察 生活安全課」  
7月18日(木) 午前10時～11時30分



第2回「さわやか体操」  
8月16日(金) 午前10時～11時30分  
講師：湯川恵子先生

第3回「今日もニコニコありがとう」  
9月5日(木) 午前10時～11時30分  
講師：大敷正哉氏 (曹洞宗 天徳院 住職)

★囲碁・将棋教室  
7月26日、8月2日・9日・16日  
いずれも 金曜日 午前10時～12時  
対象：小・中学生



## 「ウォーターバトル」に集合！

ダイナミックな水遊び大会を開きます。  
誰でも思いっきり遊べるゲームがいっぱい。  
参加費無料。

水着、タオル、着替えを持参！  
自慢の「水てっぽう」を持って集合！



8月17日(土) 午後1時～3時  
会場：上高田北公園 (上高田児童館横)  
対象：幼児～中学生 大人の参加も歓迎！  
問合せ先：NPO 法人 上高田パワーズ 田川  
☎090-7222-1060

## U18フーズ上高田 ☎3386-1301

★中高生のための保育ボランティア養成講座  
知ろう！わかってよう！やってみよう！  
～赤ちゃん・幼児について～

7月23日(火)・24日(水)、8月23日(金)  
いずれも 午前9時30分～12時  
対象：中学生・高校生 (全日参加できる方)  
会場：U18フーズ上高田・上高田児童館  
申込み：7月2日(火)～19日(金)



※詳しくは U18フーズ上高田 にお問い合わせください。

★おもちゃの病院  
10月8日(火) 午後1時30分～3時30分  
大切に使用していたのに壊れてしまったおもちゃ…。  
おもちゃのドクターが可能な限り修理してくれます。  
無料ですが、部品交換等でお金がかかる場合も  
あります。  
申込み：9月17日(火)～  
事前受付で、ひとり2点まで



## 上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

☎いずれも電話予約が必要です。

★元気アップ教室  
7月16日(火) 災害への備え「グラットさん体験」  
午前10時～12時30分  
講師：中野区フリー活動栄養士会  
参加費：500円 (食材費)



★男の料理教室  
年4回 (7月、10月、1月) 連続で開催中。  
いつから始めてもOKです。  
7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会  
参加費：500円 (食材費)



★介護予防教室  
8月12日(月) 午前10時～12時  
内容：「ビタミン・ミネラル足りていますか？」  
講師：中野区フリー活動栄養士会  
会費：無料

## 上高田児童館 ☎3388-6148

★カプラであそぼう (共催：NPO 法人 上高田パワーズ)  
\*7月18日(木) 午後3時30分～5時  
\*8月22日(木) 午後3時30分～5時  
内容：魔法の板「カプラ」を積んだり並べたり  
様々なものが作れます。

★おもちゃの病院  
8月1日(木) 午前9時～12時  
内容：おもちゃドクターが、こわれたおもちゃを  
直してくれます。  
※修理の事前受付は7月30日(火)から

★プラレールデー  
8月15日(木)、16日(金)  
午前9時30分～午後5時  
(12時～1時はお休み)  
内容：会議室いっばいにプラレールのコースを  
作って たっぷり遊んじゃおう！



## 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。  
8月19日(月)  
午前10時30分～11時30分  
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。  
8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)

## 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。

★おしゃべり  
7月10日(水) 午前11時～午後2時  
参加費：500円 (昼食代)

★紙芝居と読み聞かせ  
7月24日(水) 午後1時～3時  
キュービット・ベル  
参加費：300円 (おやつ代)



★お化粧で美しく パート2  
9月11日(水) 午前11時～午後2時  
茗ヶ谷理恵 美容部員  
参加費：500円 (昼食代)

※ 別途 年会費1,000円(保険料)が必要です。

★8月のミニティサービスはお休みです。

◎地域交流会「怪談を楽しむ」  
8月28日(水) 午前10時30分～午後2時  
大橋俊夫 (フリーアナウンサー)  
参加費：無料

問合せ 上高田すみれ会 大橋  
☎ 3387-0858



## 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)  
7月16日(火)、8月20日(火)  
午前11時～11時30分  
対象：0～3歳の子どもと保護者

★戦争と平和を考えるおはなし会 (絵本読み聞かせ他)  
8月3日(土) 午後2時30分～3時30分  
対象：幼児、小学生

★おはなし会 (絵本読み聞かせ 他)  
\*7月24日(水)、8月14日(水)  
午後3時～3時30分  
\*7月20日(土)、8月17日(土)  
8月31日(土)、9月7日(土)  
午後2時30分～3時  
対象：幼児、小学生



## キッズ・フーズ白桜 (白桜小学校内) ☎ 5380-2710

★つくろうタイム  
「クラフトバンドで昆虫をつくろう」  
白桜レインボースの田畑さんが教えてくださいます。  
8月1日(木) 午後2時～4時  
対象：小学生  
定員：午後2時～ 20名  
午後3時～ 20名  
申込み：7月24日(水)  
午後1時30分～



★夏休みあそぼうタイムスペシャル  
「水あそび大作戦！」  
ビショビショになってあそぼう！  
申込み不要。着替え等がないと参加できません。  
8月6日(火)～9日(金) 午後2時～3時  
対象：小学生  
持ち物：着替え、タオル、水筒、濡れてもいい運動靴 (ビーチサンダル不可)  
※光化学スモッグ注意報発生時は中止です。

★おなほしエプロン  
地域の方が楽しいお話を聞かせてくれます。  
9月10日(火) 午後3時30分～4時  
対象：小学生  
※開始時間が変わりました。8月はお休みです。

## 上高田ふれあいの会

8・9月の「ふれあい食事会」はお休みです。

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  
上高田ふれあいの会 ☎ 3389-8282



次号は9月1日発行予定です

## 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。  
初めてのの方は保険証をお持ちください。  
(毎月 第2火曜日)

7月9日(火)、8月13日(火)  
9月10日(火)、10月8日(火)  
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 (2J目8-11)  
☎ 3385-3307  
\*上高田東高齢者会館 (4J目17-3)  
☎ 3228-7220



## ゆめ発見！草っパラダイス

★ベーゴマ、なわとび、木工作…自由にあそぶ  
\*7月10日(水)、17日(水)  
\*8月24日(土)、26日(月)  
いずれも 午後1時～4時



★持ち寄りクラブ「パンケーキ」  
食器、小麦粉と入れたいバナナやナッツ、牛乳などを  
持参してください。  
7月21日(日) 午前11時～午後4時

★持ち寄りクラブ「流しソーメン」  
食器、ソーメンと流したいフルーツを持参してください。  
8月25日(日) 午前11時～午後4時  
会場：上高田公園 奥の原っぱ  
※ 雨天時は隣の東高齢者会館で遊びます。

対象：幼児～大人  
問合せ先：上高田公園運営委員会  
大橋 ☎080-5026-1419