



焼き芋会「お芋がおいしく焼けますように」

地域ニュース

かみたかだ

2月号 (2014年2月10日発行)
No. 332 (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

ホームページを開設しました
<http://www.nakano-kamitakada.gr.jp/>

民生委員・児童委員/主任児童委員

昨年の12月1日付で、中野区の民生委員・児童委員が一斉に改選されました。委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、担当区域で、次のような活動・支援を行います。

- ① 福祉に関する生活上の悩みごとや心配ごとの相談
- ② 関係行政機関や施設とみなさんとの橋渡し
- ③ 子どもについての相談や児童の健全育成のための地域活動への協力などの支援・相談

氏名	電話	担当区域
岡見 初音	3386-0604	1丁目7~16番
佐藤 玲子	3389-3861	1丁目1番25・26号,2番28~39号,3番6~12号,4~6番,17~19番,22~25番,26番10~16号,27番17~24号,28番,29番,30番4~8号,32番
田中 恵子	3387-2847	1丁目20番,21番,31番15~21号,33番,34番10~16号,35番12~24号,36番11~20号,37番11~24号,38~40番
秋野 昌子	3389-6831	1丁目41~50番
佐藤 好恵	3319-8720	2丁目1番17~25号,2番,3番40~50号,4~11番
欠員	-	2丁目12~19番,24~26番,35~37番
井上 郁子	3386-6694	2丁目20~23番,27番,28番,32~34番,54~58番
五十嵐 克明	3389-6018	2丁目29~31番,38番,39番,40番14,17~19号,41~53番
内藤 敏江	3387-7487	3丁目3~14番
川野辺 次男	3386-5111	3丁目15~22番,25~28番
清水 幸子	3386-5738	3丁目23番,24番,29~41番
谷本 宮子	3385-3859	4丁目1~16番,18番,19番
欠員	-	4丁目17番,20~27番
伊藤 達子	3388-4686	3丁目1番,2番,4丁目28~48番
河野 孝子	3388-0640	5丁目13~16番,29~34番,46番,47番
鈴木 光子	3387-9982	5丁目1~12番,17~24番
欠員	-	5丁目25番~28番,35~45番
※三木 由美子	3387-8073	担当区域は持たず、子どもや家庭に関する相談、
※田川 礼子	3386-3352	支援を行いません。

※主任児童委員

上高田地区総合防災訓練

東京都から昨年9月に公表された地震による地域危険度測定調査で、上高田地区では火災危険度が3~4(5段階で数字が高いほど危険)の地域もあります。

いざという時のために「災害時を想定してどう対処するか」を訓練で体験してください。一人でも多くの方のご参加をお待ちしております。

日時: **3月2日(日)**

午前9時~12時

会場: 第五中学校 ※雨天中止

内容: 初期消火訓練

(スタンドパイプ、消火器、バケツリレー)

煙体験、起震車による震度体験、段ボールトイレの説明、AED取扱訓練、応急手当訓練、軽可搬ポンプ取扱訓練、日赤上高田分団による炊出し訓練

※終了後、炊出し訓練によるカレーライスを配ります。

主催: 上高田地域防災会連絡会

協力: 野方消防署、野方消防団第一分団、日赤上高田分団、中野区防災担当、上高田区民活動センター運営委員会

問合せ: 上高田区民活動センター ☎3389-1325
午前8時30分~午後5時 (土日・祝日を除く)



昨年の消火訓練

KAMITAKADA MUSIC FESTIVAL

第19回 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19回目になります。小学生から高齢者の方まで、幅広い年齢層の方々が日頃の練習の成果を披露します。入場無料です。

お問い合わせのうえご来場下さい♪

日時: **3月9日(日)**

開場 12時30分

開演 13時

会場: 上高田区民活動センター
多目的ホール(B1F)

※会場内は土足禁止です。上履きをご持参下さい。



昨年の音楽祭

出演予定団体 (順不同)

第五中学校 吹奏楽部、風童子、中野邦楽合奏団、大正琴「つつじ会」、中野区手話リズムダンス協会さざんか、中野レファ・カマイナス、トーキョートラッドサルーン、白桜小ホワイトチェリーズ、常磐津松遊会、白桜小学校和太鼓クラブ&どんどこ会



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

上高田地区 二酸化窒素濃度測定が実施される

大気汚染測定運動東京連絡会によって半年ごとに行われる二酸化窒素濃度測定が、12月5日(木)~6日(金)に実施されました。今回、上高田地区内の測定場所49か所で基準値を超えるものはありませんが、数か所において数値が上がっているところがあります。詳しくは、上高田区民活動センターの1階ロビーおよび上高田地域の中野区掲示板(19か所)に掲示していますので、ご覧ください。

上高田高齢者会館

☎3385-3307

★2月の三療サービスは、2月25日(火)に変更になっていますので、ご注意ください。

★ロコモ体操(毎月第2、第4月曜日)

2月24日、3月10日、3月24日

いずれも月曜日 午後2時～3時

参加費：無料

動きやすい服装でおいで下さい。

★エンジョイ体操(毎月第4火曜日)

今年から新しい体操を始めます。

3月25日(火)、午後1時30分～2時30分

参加費：無料 タオルを持参して下さい。

2月から参加者を募集します。



上高田東高齢者会館

☎3228-7220

★元気アップ教室(毎月第3火曜日)

「食」を中心に元気に過ごせるテーマの教室を実施しています。

2月18日(火) 午前10時～12時30分

「野菜たっぷり長寿メニュー」

3月18日(火) 午前10時～12時30分

「みんなで楽しく会食」

★高齢者食卓会(毎月第4木曜日)

お食事をいただきながら保健師さんやケアマネジャーさんからの情報を聞くなど、楽しいひとときを過ごします。

2月27日(木)、3月27日(木) 12時～13時

※いずれも予約が必要です。

参加費：500円(食料費)

講師：中野区フリー活動栄養士会



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。

★「おしゃべりとゲーム」

2月12日(水) 午前11時～午後2時

参加費：500円(昼食代)

★「お話を聞く会」

2月26日(水) 午後1時～3時

お話：キュービッド・バルのみなさん

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)

★地域交流会「健康体操 第3弾」

3月19日(水) 午後1時～3時(予定)

講師：体操指導者 高浜さん

参加費：無料

※会員だけでなく、どなたでも大歓迎です

問合せ：上高田すみれ会 大橋

☎080-5026-1419



センター集会所抽選会

毎月第3月曜日(祝日にあたる時はその翌日)が集会所利用の抽選会となります。

★2月17日→4月分 ★3月17日→5月分

受付時間 地元団体9:00～、一般団体11:00～
高齢者会館14:00～

次号は4月10日発行予定です

上高田ふれあいの会

★ふれあい食事会

◆3月7日(金) 午前11時～

ゲスト：日本舞踊

申込受付：2月28日(金) 午前10時～12時

区民活動センター1階ロビーにて行います。

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

※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



U18プラザ上高田

☎3386-1301

★音であそぼう！ 乳幼児親子対象

2月19日(水) 午前10:30～12:00

リトミック講師の原澤成代先生が、音ののって楽しめる親子遊びを教えてください。

★いちごキッズ 大きくなったね！パーティー

3月14日(金) 午前11:00～12:00

いちごキッズの今年度最終日です。

子どもたちの成長をお祝いします。Party!

※参加したい方は、事前に記念カードを作りますので、2月12日(水)からはじめる準備活動にも、ぜひご参加ください。

①②ともに詳細は「レインボー通信2・3月号」をみてお問い合わせください。



中部すこやか福祉センター

(中野区中央3-19-1)

☎3367-7788

★おおきな～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ませんか？

2月17日(月) 午前10時30分～11時30分

3月25日(火) 午後2時～3時

場所：集団指導室(2階)

★みんなの紙芝居

上原和子さんの紙芝居ワールドを

親子で楽しみましょう。

2月10日(月)、3月10日(月)

いずれも午前11時～11時30分

場所：子育てひろば「どんぐり」(2階)



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～

2月25日(火)

時間：午後2時～4時

場所：禅定寺(上高田4-11-1)

内容：おしゃべりを楽しみながらお茶を！

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



三療サービスのご案内

(はり・きゅう・マッサージ)

区内在住の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。(第2火曜日)

3月11日(火)、4月8日(火)

午前9時30分～

参加費：900円(定員14名)

◇会場・問合せ

上高田高齢者会館 ☎3385-3307

上高田東高齢者会館 ☎3228-7220



ホームページを開設しました

上高田区民活動センター運営委員会のホームページが出来上がりました。

いろいろな情報を発信していきます！

中野区のホームページからもご覧いただけます。

<http://www.nakano-kamitakada.gr.jp/>

上高田区民活動センター運営委員会 で検索



キッズ・プラザ白桜(白桜小学校内)

☎5380-2710

★えいごでGO!GO!

2月14日(金) 午後3時～3時30分

音楽に合わせてダンスをしながら、英語で遊びます。石田先生に教えてください。

対象：小学生 事前申込み不要、当日自由参加

★おはなしエプロン

2月18日(火)、3月11日(火)

午後3時30分～4時

地域の方が楽しいお話を聞かせてくれます。

対象：小学生 事前申込み不要、当日自由参加



★将棋タイム

2月21日(金) 午後3時30分～4時30分

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。

対象：小学生 事前申込み不要

当日、受け付け順に参加



★おしゃべりサロン「新1年生保護者会」

2月20日(木) 午前10時30分～12時

新1年生保護者を対象にキッズ・プラザの説明や放課後の過ごし方など説明します。入学前に心配なことや聞いてみたい事を気軽にしゃべりしてみませんか？

対象：白桜新1年生の保護者または中野区在住で、キッズ・プラザ利用をお考えのご家庭もご参加いただけます。

キッズ・プラザ白桜までお問合せ下さい。

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)

2月18日(火)、3月18日(火)

午前11時～11時30分

対象：0歳～3歳の子どもと保護者

★おはなし会(絵本読み聞かせ 他)

*2月12日(水)、26日(水)、3月12日(水)、

いずれも 午後3時30分～4時

*2月15日(土)、3月1日(土)、15日(土)

いずれも 午後2時30分～3時

対象：幼児・小学生

