



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



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。

No.	実施日	場 所	実施内容
第1回	6月15日(日)	上高田区民活動センター	開講式&オリエンテーリング
第2回	7月 6日(日)	レインボーブリッジ	ウォーキング
第3回	8月 2日(土)	上高田小学校	カヌーに挑戦
第4回	10月13日(祝月)	弁天山	ハイキング
第5回	11月中旬(日曜日)	平和の森公園	合同講習会
第6回	2月 8日(日)	上高田区民活動センター	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



命の尊さ講座 ～応急手当を学びましょう～

野方消防署では「普通救命講習」を実施します。
 皆様のご参加をお待ちしています。

講習日程

26年 4月18日(金)
 5月10日(土)
 6月20日(金)
 7月12日(土)
 8月15日(金)
 9月13日(土)
 10月17日(金)
 11月 8日(土)
 12月19日(金)
 27年 1月10日(土)
 2月20日(金)
 3月14日(土)

【時 間】9:00～12:00

【場 所】野方消防署 3階 防災教室

【内 容】心肺蘇生、AEDの使用方法、窒息の手当、止血の方法などを学びます。

【教材費】1,400円(当日集金します)

【申込み】野方消防署 ☎ 3330-0119

大和出張所 ☎ 3338-0119

鷺宮出張所 ☎ 3970-0119

江古田出張所 ☎ 3389-0119

*講習日の10日前までに、来署していただくか電話にてお申込みください。

定員となり次第〆切となる場合があります。

ホームページ [野方消防署](#) で [検索](#)



♪ 第19回 上高田音楽祭を開催 ♪ 3月9日(日) 13時～ 多目的ホールにて



来年は節目の第20回を迎えます。
 出演者の皆様、ご来場の皆様、陰で支えてくださるボランティアの皆様、よろしくお願いします♪

♡ 献血にご協力ください♡

6月12日(木)

10:00～11:30、13:00～15:00

上高田区民活動センター 2階にて

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

♡ 本人確認ご協力をお願い♡

安全性向上のために身分証明証等の提示をお願いします



事務局長の石野泰夫さんをご紹介します!

4月から区民活動センターでお仕事をさせていただきます。上高田1丁目在住で、妻・娘・愛犬(4歳雌)の4人家族です。60歳で始めたジョギングで体力を維持し、62歳で東京マラソンに初挑戦し、完走しました。64歳の現在はフルマラソンの完走を目指し、休日は走っています。

その他の趣味は、登山・秘湯めぐり・スポーツ鑑賞。目下の楽しみは、魚料理(刺身)+焼酎で一杯。好きなタレントは、矢沢永吉・井上陽水・ガッツ石松(同世代)。座右の銘は「一期一会」。自己分析は、誰とでも気さくに話をする。スポーツを好み、新しい機器(スマホ)や横文字(英語)に弱い。

安心して暮らし続けられる地域づくりに向けてお役に立てるよう頑張ります。皆様 よろしくお祈いします。



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

4月から新しい事業が始まります！

エンジョイ体操

(第2、第4月曜日 10時～11時)

4月14、28日、5月12、26日、
6月9、23日、7月14日

タオルをご持参ください。

ゆうゆう体操

(第4火曜日 13時30分～14時30分)

4月22日、5月27日、6月24日

タオルをご持参ください。

グランドゴルフ

(第1、第3木曜日 13時30分～15時)

4月3、17日、5月1、15日、
6月5、19日、7月3、17日

用具は会館にあります。

雨天の場合は中止です。

ダーツ競技

(第2、4木曜日 13時30分～15時)

4月10、24日、5月8、22日、
6月12、26日、7月10、24日いずれも**参加費無料**です。**上高田東高齢者会館** TEL 3228-7220

各地の郷土料理をみんなで作りましょう！

元気アップ教室

(第3火曜日 10時～12時)

4月15日、5月20日、6月17日、7月15日

講師：中野区フリー活動栄養士会の栄養士

参加費：500円(食材費)

高齢者のためのパソコン教室

(第1、3金曜日 13時30分～16時)

4月4、18日、5月2、16日、
6月6、20日、7月4日

講師：NPO法人シニアネット21中野の講師

参加費：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可)

いずれも**電話予約**が必要です。**三療サービス (はり、きゅう、マッサージ)**

区内在住60才以上の方を対象に

第2火曜日に行っています。

初めての方は保険証をお持ちください。

4月 8日 9時30分～

5月13日 9時30分～

6月10日 9時30分～

7月 8日 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(上高田2丁目)

TEL 3385-3307

上高田東高齢者会館(上高田4丁目)

TEL 3228-7220

まちなかサロン寺茶屋 (てらちゃや)お茶をいただきながらおしゃべりを
楽しみましょう！

5月 9日(金) 14時～

6月25日(水) 14時～

9月29日(月) 14時～

12月2日(火) 14時～

場 所：神足寺(上高田4-11-1)

参加費：200円

《問合せ・申込み》

(福)中野区社会福祉協議会 担当：関

TEL 5380-0751

※事前に**電話でお申込み**ください。**地域のもよおし情報****上高田ふれあいの会****ふれあい食卓会**

5月8日(木) 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

申込受付 4月30日(木) 10～12時

6月10日(火) 11時～

ゲスト：中野レファ・カマイナスの皆さん♪

申込受付 5月30日(金) 10～12時

7月8日(火) 11時～

ゲスト：あけぼの保育園の園児さん

申込受付 6月30日(月) 10～12時

参加費 1回 450円

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申込み》

第1、3火曜日 10時～12時

TEL 3389-8282

中部すこやか福祉センター

(中央3-19-1) TEL 3367-7788

おおきくな～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ませんか？

4月21日(月) 10時30分～11時30分

5月20日(火) 14時～15時

6月16日(月) 10時30分～11時30分

7月 8日(火) 14時～15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！

4月14日(月) 11時～11時30分

5月12日(月) 11時～11時30分

6月 2日(月) 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**第2、4水曜日**に

ミニデ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9日(水) 11時～14時

参加費：500円(食事付)

紙芝居と読み聞かせ①

4月23日(水) 13時～15時

参加費：300円(おやつ付)

ペンによる写経

5月14日(水) 11時～14時

参加費：500円(食事付)

おしゃべり

5月28日(水) 13時～15時

参加費：300円(おやつ付)

総会

6月11日(水) 11時～14時

参加費：500円(食事付)

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

TEL 3387-0858

区民活動センター集会室の抽選会

6月分は、4月21日(月)

7月分は、5月19日(月)

8月分は、6月16日(月)

＊**団体登録証**をご持参ください

＊地元団体 9時～

＊一般団体 11時～

＊高齢者団体 14時～

U18プラザ上高田 TEL 3386-1301

子育てなかま作り支援事業「いちごキッズ」

4月16日(水)からはじまります！

毎週水曜日、金曜日 11時～11時30分**ほのぼのタイム**

4月24日(木) 11時～12時

地域の子育てボランティアの方々による
サロンです。

50円でフリードリンクを楽しめます。

リズムであそぼう！

4月22日(火) 10時30分～11時

あけぼの保育園の子どもたちがリズムあそび
にきます。U18プラザ利用の親子も一緒に参加でき
ますので、当日直接ご来館ください。**キッズ・プラザ白桜**

TEL 5380-2710

いちねんせいかんげいかい

4月16日(水) 14時～15時30分

上級生が1年生のために、出し物披露や

キッズ・プラザをご案内します。最後はみ

んなで一緒に遊びます。白桜小学校の新1

年生には学校経由で招待状を配布します。

他校の新1年生の参加もお待ちしております。

保護者の方もぜひ一緒にお越しください。

対 象：4月に小学校に入学する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)

おはなしエプロン (5月からは**第2火曜日**)

4月22日(火) 15時～15時30分

地域のボランティアの方が絵本や紙芝居、

パネルシアターなどを通して子どもたちを

楽しいお話の世界に連れて行ってくれます。

将棋タイム (5月からは**第3金曜日**)

4月25日(金) 15時30分～16時30分

地域の方が礼儀も大切にしながら将棋の楽

しさを教えてくださいます。

上高田児童館 TEL 3388-6148**どろんこタイム**

(子育てなかま作り支援事業)

幼児親子のあそびと仲間づくりの時間です。

4月25日(金)から**毎週金曜日**に行います。

11時～11時30分

上高田図書館 TEL 3319-5411**ちいさい子のおはなし会**(絵本読み聞かせ他)

4月15日、5月20日、6月17日

いずれも**火曜日 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)

4月9日、23日

5月14日、28日

6月11日、25日

いずれも**水曜日 15時30分～16時**

4月5日、19日

5月3日、31日

6月7日、21日

いずれも**土曜日 14時30分～15時**

対象：幼児、小学生

子ども読書の日おはなし会(絵本読み聞かせ他)

5月17日(土) 14時30分～15時

対象：幼児、小学生