みたか

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/

ンタの宅配便

【かみたかだ地域ニュース第376号は全戸配布しています】

今年もサンタが行けません!

まだまだ油断はできない、新型コロナウイルス!

来年こそは上高田のサンタがみなさんの家にプレゼントを届けられますように…

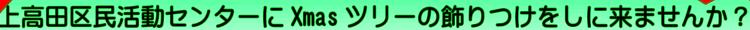
残念ながら、今年も



令和3年度地域事業 Part2

主催:上高田区民活動センター運営委員会





手作りでも、家にあるものでも構いません。ツリー飾りを一つ持って、上高田区民活動センターへお越しください。みんなで Xmasツリーを完成させましょう!ツリー飾りを持って来られた方には Xmas カードとささやかなプレゼントを差し上げます。 それだけではありません。年明けに行うお楽しみくじ抽選会の申込用紙をお1人様 1 枚差し上げますので、その場で申し込 んでください。さあ、みんなでXmasをお祝いして、年明けはくじを当てましょう!

対象:上高田地区に在住・在学・在勤の方(お1人様1回限り)

※ ツリー飾りはお返ししませんのでご了承ください。



ツリー飾り受付:令和3年12月10日(金)~24日(金)8:30~17:00 土・日も受付可 上高田区民活動センター運営委員会窓口にて 先着 100 名様

Xmas ツリー展示場所:上高田区民活動センター1 階ロビー

※ 受付時に抽選番号付き申込用紙を差し上げます.

(お楽しみくじ抽選会の申込用紙の受付期間も同じです)

お楽しみくじ抽選日:令和4年1月5日(水)

賞品引換え:令和4年1月6日(木)~14日(金)8:30~17:00

土・日も引換え可、祝除く

上高田区民活動センター運営委員会窓口にて

尚、お楽しみくじの当選番号は令和4年1月6日(木)~14日(金) 上高田区民活動センター1 階ロビーに掲示いたします。賞品は…お楽しみ♥️







第15回中野救護フェスタ

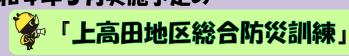
令和3年11月27日(土) キリンレモンスポーツセンターにて

今年は新型コロナウイルス拡散防止により会場の定員を制限し、各分団 15 名までの参加としました。三角巾包帯法は、分団対抗の競技形式と せず全員で自己手当の包帯法を講習形式で行い、各分団から選抜した2 名の代表者による『三角巾たたみ、本結びリレー』を実施しました。

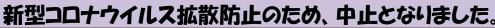


◇中止のお知らせ◇

令和4年3月実施予定の







確定申告のお知らせ

中野税務署 🕿 03 (3387) 8111 (代) ☆自動音声で案内しています。

所得税等の確定申告について

申告書作成会場が変わりました!!

会場 新宿住友ホール(新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビルB1F) 日時 2月16日(水)~3月15日(火)の平日午前8時30分~午後4時 (午前9時15分相談開始)

☆会場では、当日の「入場整理券」を配付します。また、オンラインによる 事前発行を行います。入場整理券の配付状況によっては、受付を早く締め 切る場合があります。

☆申告書等の提出のみの場合は、中野税務署宛に郵送してください。

☆会場の開設期間中、中野税務署では申告書の作成・相談は行っておりません。 ただし、還付申告をされる方については、2月15日以前(平日)でも、 中野税務署で相談を受け付けています。

特別区民税・都民税(住民税)の申告について

申告期間 2月16日(水)~3月15日(火)

※税の申告書はご自身で記入して、お早めに。

申告方法 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、なるべく郵送での 申告をお願いします。

お越しになる場合は、区役所3階1番窓口(課税係)へ

※土、日、祝日を除く午前8時30分~午後5時 郵送先 164-8501 中野区税務課課税係 宛

問合せ (3228)8913

中野区のホームページ「税額シミュレーション」で申告書を作成し印刷すれば そのまま提出できます。「中野区税額シミュレーション」で検索を。



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

生活機能向上プログラム ボイストレーニング

1/24(月)、1/31(月) 定員20名(定員に達しました)

令和4年度各事業申込みについて

当館にて行われている各事業の来年度の申込み を受け付けます。

申込期間 令和4年1月4日(火)~1月31日(月) <事業開始は令和4年4月です>

各事業の詳細については、会館までお問合せくださ い。応募多数の場合は抽選とします。

※ こちらの事業参加は65歳からです。

上高田東高齢者会館 1日 3228-7220



🔐 上高田すみれ会 🚜



健康生きがい事業

クリスマスにみんなで歌おう

12/20(月) 10時~11時30分 ※60 歳以上先着 25 名 講師 三反崎 和美先生 ピアノの伴奏で楽しく歌いましょう!

生活機能向上プログラム

和太鼓•津軽三味線•篠笛 演奏会

1/28(金) 13時~14時30分 演奏者 塚本 隼也 氏 曲目 津軽じょんがら節,ソーラン節,他 定員 25 名 参加費無料

薬膳料理教室

1/31(月) 10時~11時30分 講師 川越 真 氏 プロの料理人(国際薬膳調理師) 定員 12 名 参加費 1000 円

男の料理教室

- 2/18(金) 10時~11時30分 講師 料理研究家 荻原 悦子先生 定員 12 名 参加費 700 円
- ※ 65 歳以上対象 申込みは開催日の 2週間前から受け付けます。 先着順です。

田区民活動センター集会室利用団体 ~抽選会のお知らせ~ ' 12/20(月)(2月分) 1/17(月)(3月分) 地元団体: 9時~ 一般団体: 11時~ 高齢者会館:14時~ 団体登録証をご持参ください

上高田ふれあいの会

ふれあい食事会(持ち帰り弁当の配布)

1月13日(木) 11時30分~ 申し込み 12月27日(月) 10 時~12 時

2月8日(火) 11 時 30 分~ 申し込み 1月31日(月) 10 時~12 時

3月8日(火) 11 時 30 分~ 申し込み 2月28日(月) 10 時~12 時

会場:上高田区民活動センター

参加費:450円

※別途年会費300円が必要

まちなかサロン ふれあいカフェのお知らせ

いつもご参加くださっていた皆様、長い緊急事態 宣言中は如何お過ごしでしたでしょうか?上高田 区民活動センターでの「飲食禁止」が続き、開催 できずにおりましたが、一歩踏み出し≪違う形で ふれあいの場を≫と、映画上映会をやる事にいたし ました。人数制限がありますが、お住まいの近く でお楽しみ頂けたらと思います。お会いできるの を楽しみにしております。

何をやるかはお楽しみ♥

[11月17日(水)※上映済] 1月19日(水) 2月16日(水) 3月16日(水)

13 時 30 分~

上高田区民活動センター2階 洋1・2 ※ 無料です。飲み物はご持参ください。

申込みは不要です。

問合せ先: 中野社協 上高田地区担当 宮島 03-5380-0751

上高田児童館 TEL 3388-6148

卓球タイム

1/11(火)、2/1(火)、3/1(火)16時~17時

カプラであそぼう

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。

(共催:NPO法人 上高田パワーズ) 12/16(木)、1/20(木)。 2/17(木)、3/17(木) 16 時~17 時

◇児童館からお知らせ◇

- 17時以降は、小学校高学年以上のホー ル優先タイムになります。
- 児童館に遊びに来るときは、マスクと水 筒を持ってきてください。
- 年末年始のお休みは、12月29日(水)~ 1月3日(月)になります。

キッズ·プラザ白桜 TEL5380-2710

キッズ・プラザの利用について

- 年末年始 12/29(水) ~1/3(月)はお休みに なります。年始は 1/4(火)からです。
- 冬休み期間 12/26(日) ~1/7(金) <持ち物>

利用証、水筒、上履き(体育館で遊ぶ場合) マスク(予備)、ハンカチ、ティッシュ <お願い>

- ① 利用時は必ずマスクの着用をお願いいたし ます。(マスクの予備も忘れずに)
- ② 飛沫感染防止のため、水分補給以外の飲食 はご家庭でお願いいたします。 昼食場所(12時~13時)を希望される 場合は、事前にご相談ください。

キッズ・プラザからのお願い

お楽しみ会などのイベントで使用するために、 ご家庭で使わなくなった物品を集めています。 子どもたちのイベントの景品として使用できる 未使用の文房具や玩具、キーホルダーなど、ご 協力をよろしくお願いいたします。

イベントにつきましては「キッズ・プラザ白桜レター」を ご確認ください。新型コロナウィルス感染状況によって、 延期や中止になる場合は、活動室内に掲示をしますのでご 確認ください。

上高田図書館 TEL 3319-5411

本の福袋

12月20日(月)~1月10日(月) (無くなり次第終了)

図書館スタッフが選んだ本を2冊セットに して貸し出します。どんな本が入っている かは、開けてみてのお楽しみ!

> 場所:大人向け…2階展示棚 子ども向け…児童室

クリスマス会 🧳



12月18日(土)13時30分~14時 おはなし会と工作キットを配布します。

場所:2階 おはなしのおへや

定員…14名(保護者は児童1人につき1人まで) 対象…年中さんから小学校低学年まで 申し込み…12月4日(土)午前9時から 上高田図書館カウンターまたは電話で

💚 定例おはなし会 💚



第1、3、5 土曜日 13時30分~13時45分

場所:児童室



第2、4水曜日

15 時 30 分~15 時 45 分

場所:2階 おはなしのおへや または児童室

ちいさいこのおはなし会

第3火曜日

11 時~11 時 15 分 場所:児童室

年末年始のお休みは

12月29日(水)~1月3日(月)です。

三 療 サ ー ビ ス

12/14(火)・1/11(火)9時30分~15時

対象:60歳以上の方1回 900円 会場:上高田高齢者会館 ☎3385-3307 上高田東高齢者会館 23228-7220

