

かみたかだ

地域ニュース

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/>



令和5年度 上高田区民活動センター運営委員会



委員構成

- ◇役員◇
会長:川野辺 次男
副会長:高橋 佐智子
副会長:山本 建司
会 計:矢田 和雄
監 事:酒井 邦裕(地域防災部兼務)
監 事:佐藤 攻(広報部兼務)
監 事:田中 恵子(地域事業部兼務)
- ◇広報部◇
部 長:五十嵐 克明
土屋 幸一
下澤 武文
- ◇地域事業部◇
部 長:近藤 志郎
副部長:岡見 初音
高橋 俊彦
藤田 喬
三木 由美子
板村 祐子
伊東 伸治
野村 隆一郎
- ◇地域防災部◇
部 長:武田 吉正
田中 匠
岡田 幸男
入澤 恵一
本田 弘
長嶋 親治
草野 美澄

上高田地区まつり 10月28日(土)・29日(日) 合同作品展
(上高田地区まつり実行委員会と共催) 29日(日) 子どもまつり

令和5年度 上高田区民活動センター運営委員会 地域事業計画

No.	日程	事業名	実施内容
1	4月3日(月) ～ 令和6年 3月25日(月)	地域事業 『ほっこりルーム』 (主催)	年間を通して毎週月曜日の9時～16時まで1階和室1・2号を乳幼児とその保護者のひと休みスペースとして開放。散歩の途中の休憩や乳幼児を遊ばせたり情報交換の場所として活用してもらう。上高田居場所マップにも掲載。
2	12月24日(日)	サンタの宅配便 (主催:上高田盛年会)	クリスマス夜の夜に、サンタクロースが地域の子ども達へプレゼントを届ける。
3	12月15日(金) ～ 12月22日(金)	地域事業 『みんなで祝おう!メ リークリスマス PART.3』 (主催)	今年度まで第三弾として実施予定。Xmas飾りを1人に1つ持参してもらい、上高田区民活動センター1階ロビーに設置したXmasツリーに飾りつけてもらう。返礼にXmas菓子をプレゼント。 一昨年、昨年のXmas飾りも展示してクリスマスツリーを3本にし、この事業の最後を飾る予定。
4	3月下旬	地域事業 『上高田かがやきマッ プ』(共催:社協、上高 田アウトリーチチーム)	令和4年度末に上高田地域居場所マップ「上高田かがやきマップ」Vol.1を発行。年に1回程度の情報交換会とマップの更新をして「上高田かがやきマップVol.2」を発行予定。

上高田地区 夏休みラジオ体操のお知らせ

団体名	実施日	場所
上高田共和会	7月22日(土)～28日(金) 午前6時30分～	白桜小学校
上高田二丁目町会	7月21日(金)～30日(日) 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22日(土)～28日(金) 午前6時30分～	第五中学校
上高田高層団地町会	7月24日(月)～28日(金) 午前6時30分～ ※7/22 16時半～夏まつり(17時～屋外コンサート)開催	高層団地中央広場
上高田北町会	7月24日(月)～28日(金) 午前6時30分～	旧上高田小学校

第73回 “社会を明るくする運動”

21th ANNIVERSARY

ひまわりコンサート



～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月17日(月・海の日) 13:00 開演

会場 東亜学園高等学校 ホール(駐車場はありません)

※ 自転車でのご来場はご遠慮ください。

出演団体(予定)

- ◇東亜学園高等学校
コーラス部・プラスバンド部
ダンス部・チアリーダー部
◇大妻中野中学校・高等学校
チアリーディング部
◇中野区立第五中学校
吹奏楽部
◇中野区立白桜小学校
和太鼓クラブ&どんどこ会
◇中野区立令和小学校
れいわフレンズコーラス隊
☆特別ビデオレター出演☆
女性デュオ『Paix²ペペ』

<司会>

中野区立第五中学校 生徒会

<協力>

東亜学園高等学校 生徒会
中野区立第五中学校 ボランティア部

「ひまわりコンサート」
20年の歩みを
YouTubeでチェック!



主催:社会を明るくする運動 上高田推進委員会

赤十字奉仕団 上高田分団 分団研修 『サバイバルクッキング』

上高田分団恒例の6月の研修はサバイバルクッキングということで、大鍋一つの湯煎のみで、前菜・メイン・デザートフルコース料理を作りました。



材料と使用物品はこれだけ
牛乳パックがまな板です。



目録とレシピ



出来上がり!
ちょっとしたコース料理



3班に分かれて楽しくクッキング♪



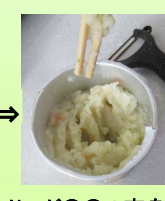
事前説明は大事です!



作業開始!



もももみしたり、空気を抜いたり、ゆで時間も調整して、お鍋に投入



じゃが〇〇の変身!!

お知らせ

お雛様、五月人形に続きまして只今、浴衣姿のリカちゃん一家がお目見え中♡ 夏の風物詩、盆踊りを踊ってるのかしら? お写真OKですよお～!



上高田氷川神社例大祭

9月9日(土)・10日(日)





上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

生活機能向上プログラム
健康体操
講師：原 美津子先生（全3回）
7/19(水) 13時30分～15時
8/10(木) 13時30分～15時
8/25(金) 13時30分～15時
定員20名

不安・意欲低下を和らげて健康維持
講師：川崎 翼先生（理学療法士）
7/28(金) 13時30分～15時
定員20名

ボイストレーニング
講師：新藤 美緒先生
9/6(水)・9/20(水) 13時30分～15時
定員20名

いずれも区内在住 65 歳以上の方が対象です。
詳しくは会館までお問い合わせください。

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

生活機能向上プログラム
中野区在住 65 歳以上の方対象
要予約 各回 2 週間前より受付開始
「知る・見る・踊る ～フラダンス編～」
7/25(火) 13時30分～15時 (先着 15 名)
「知る・見る・踊る ～インド舞踊編～」
8/31(木) 13時30分～15時 (先着 15 名)
「歯科医師のお口のお話」
9/14(木) 14時～15時30分 (先着 20 名)

夢発見！草っパラダイス
上高田台公園のプレーパーク

◇この夏のスケジュール◇
7/ 5(水)、7/12(水) 13時～16時
7/19(水)、7/23(日)、8/30(水) 13時～16時
8/31(木) 10時～16時
9/ 1(金)、9/ 6(水)、9/13(水) 13時～16時
9/20(水)、9/24(日)

★夏休みはウォーターライダーもやるよ～
「水風船まつり」7月 21 日(金)夏休み初日
10000 個の水風船を投げて遊ぼう！
13 時～16 時 参加費は無料。

★かき氷販売あります。
問い合わせ：080-5026-1419（大橋）

**上高田区民活動センター集会室利用団体
～抽選会のお知らせ～**
団体登録証をご持参ください
7/18(火)(9月分)・8/21(月)(10月分)
9/19(火)(11月分)
地元団体：9時～
一般団体：11時～
高齢者会館：14時～
☎ 3389-1311

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）
※8月、9月はお休みです。
10月11日(水) 11時30分～ 5月のお弁当
申し込み 9月29日(金) 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円が必要です。

お食事処を設けました。
お弁当をご一緒にいただきませんか！
いままで通りお持ち帰りもできます。

まちなかサロン ふれあい映画会
何を上映するかはお楽しみに！
7月19日(水) 13時30分～
9月20日(水) 13時30分～
上高田区民活動センター2階 洋1・2
※無料・申込みは不要/飲み物はご持参ください。
問合せ先：中野社協 上高田地区担当 宮島
03-5380-5775

上高田児童館 TEL 3388-6148

乳幼児親子対象
すくすくフェスタ
7月22日(土) 雨天決行
10時30分～12時30分
地域の乳幼児親子のみなさん、夏の午前のひとときを、児童館で一緒に過ごしませんか？
親子で楽しめるイベントやコーナーでお待ちしています♪
主催：すくすくフェスタ実行委員会

ぽかぽかひろば
7月20日(木) 木育
8月 3日(木) ぽちゃぽちゃひろば(水あそび)
9月21日(木) 木育
10時30分～12時
地域の子育て支援グループ「ぽかぽかひろば」が実施する乳幼児と保護者を中心としたおしゃべりタイムです。

小学生以上対象
たっきゅうタイム
7月11日(火) 16時～17時
8月 8日(火) 15時45分～16時45分
9月12日(火) 16時～17時
みんなで一緒に卓球をやってみよう。初めての人も大丈夫です。ボランティアのみなさんにやさしく教えていただきます。

児童館からお知らせ
児童館に遊びに来るときは、水筒を持参してください。

三療サービス
8/8(火)・9/12(火) 9時30分～15時
会場：上高田高齢者会館 ☎3385-3307
上高田東高齢者会館 ☎3228-7220
対象：60歳以上の方 料金：1回 900円

キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

夏休みの利用について
◇夏休み期間◇ 7/21(金)～8/31(木)
◇開設時間◇ 月曜日～土曜日(日曜と祝日は休み) 8時30分～18時
持ち物：利用証・水筒(水、お茶)・帽子・汗ふきタオル(着替え)・ハンカチ・ティッシュ
※上履き(体育館で遊ぶ場合)

お願い
・帰宅時間や帰宅方法(1人帰り、お迎えなど)をお子さんと一緒に確認してからご利用下さい。
・飲食は、室内での提供場所や人数に限りがあるためご家庭で取っていただきますよう引き続きご協力をお願いいたします。
・12時～13時は昼食時間のため、一度帰宅して、午後にも利用する場合は、午後1時以降に再度、遊びに来てください。
・おもちゃやお菓子を持って来ることはできません。
・自転車で遊びに来ることはできません。キッズ・プラザに遊びに来る時は歩いてきましょう。
・校庭で遊びたい子は、必ず運動靴で来てください。サンダルの場合は、怪我防止のため外遊びをすることができません。

イベントにつきましては、毎月発行される「キッズ・プラザ白桜レター」をご確認ください。変更になる場合は活動室内に掲示をしますでお確かめください。

上高田図書館 TEL 3319-5411

夏休みの子ども学習支援
・宿題おうえん隊 7月29日(土) 13時～17時
上高田区民活動センターで活動する無料塾「薬師たきび塾」の先生たちが一緒に勉強してくれます。
・自由研究をサポートする「調べ学習おうえんシート」を配布します。(7月21日(金)～)
・図書館2階の会議室を「子どもの学習スペース」として開放します。
夏休み中の毎週日曜・月曜・水曜・祝日 9時～19時
※詳しくは上高田図書館にお問い合わせください

工作会「作ってあそぼう！くうきぼう」
ペットボトルで作った空気砲で、恐竜たちを吹き飛ばそう！
7月25日(火) 14時～15時
参加申し込み：7月11日(火)9時より、図書館カウンターまたは電話で受付開始

かがく遊びの会
「スライム&バルーンスライム体験」
今年の夏は、人気のスライムを作ろう！
8月17日(木) 13時30分～14時30分
参加申し込み：8月3日(木)9時より、図書館カウンターまたは電話で受付開始

おしえて！みんなのおすすめ本
7月22日(土)～8月27日(日)
面白かった本をみんなにおしえてあげよう！
読んでみたくなったおすすめコメントに投票してね。投票が多かったコメント3位までに記念品を贈呈！

夏のおたのしみ袋「チラッとみせちゃう本」
7月29日(土)～8月6日(日)
図書館スタッフが選んだ本を、2冊セットで貸し出します。チラッと見えている表紙で選んでね！

