

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/>



まだまだあいます！29年度事業

平成29年度 上高田区民活動センター運営委員会 地域事業

「自助」と「共助」が命を守る + 赤十字自主防災セミナー

講師：日本赤十字東京都支部 救護課

平成30年2月17日(土)
13時30分～

上高田区民活動センター(多目的室)にて

【内容】

- ・講義：災害時の備えと自助・共助について
- ・実技：車輪付き担架を使った搬送と身近なものをういた応急手当

搬送実技に使用する担架



定員60名、要予約です



お問合せ：上高田区民活動センター運営委員会 事務局
上高田2-11-1 ☎ 03-3389-1325

平成29年度地域の底力発展事業助成事業

「自助」と「共助」がいのちを守る!!

上高田の皆様ぜひご参加ください!



上高田地区総合防災訓練

日時：3月11日(日) 午前9時～12時

会場：中野区立第五中学校 (※雨天の場合は体育館のみで行います。)

(問合せ) 上高田区民活動センター運営委員会 事務局
☎ 3389-1325 (平日 午前8時30分～午後5時)

主催：上高田町会連合会・上高田地域防災会連合会
協力：上高田住民フォーラム、中野区立第五中学校・PTA、中野区地域防災分団、日赤上高田分団、野方消防署、野方消防団第一分団、東京ガス地域広報G、上高田区民活動センター

【お願い】駐輪スペースに限りがありますので、自転車でのご来場は出来るだけお控えください。

KAMITAKADA MUSIC FESTIVAL 第23回 上高田音楽祭

平成30年3月18日(日) 12:00 開場 12:30 開演



地域の出演者が自分たちで準備し実行する「手作りの」音楽フェスティバルです。

【出演予定団体】 ※順不同

- 「中野区立第五中学校 吹奏楽部」 「白根小学校 ホワイトチェリーズ」 「ミニオンズ」
- 「白根小学校 和太鼓クラブ&どんご会」 「上高田小学校 Golden Bees」 「中野邦楽合奏団」
- 「トキョートラッドサロン&ゆる奏者」 「上高田しょうねん合唱団」 「風童子」

主催：上高田音楽祭実行委員会
問合せ：上高田区民活動センター運営委員会 (平日 8:30～17:00)
中野区上高田2-11-1 ☎ 03-3389-1325



是非、ご参加ください!!

サンタの宅配便

主催：上高田盛年会



24日(日)クリスマス・イブ サンタクロースがご家庭にプレゼントを宅配しました。

今年もクリスマスイブの夜、良い子の待つ家にサンタとトナカイがプレゼントを届けにきました♡

平成7年から始めたサンタの宅配便はもう20年以上も続いています。子供のころにサンタの宅配便でプレゼントをもらった子供たちが、今度はお父さん・お母さんとなり、その喜びを我が子のもと、サンタの宅配便を依頼してくれています。そうして親から子へ、子から孫へとサンタの宅配便の依頼は受け継がれていくのでしょうか。はて？サンタの宅配便のサンタとトナカイさんはやっぱり不老不死なのかしら...



サンタさんもトナカイさんも勢ぞろい



さあ、みんなが待っているぞ♡ いざ出陣!!



フォッホホッ♡ よい子はいるかなあ♡

ごみゼロ推進分野の執務室が移転します

清掃事務所車庫の移転に伴い、平成30年2月13日(火曜日)からごみゼロ推進分野の執務室が、現在の清掃事務所車庫内(中野区中野4丁目9番号4号)から、清掃事務所隣のリサイクル展示室2階(中野区松が丘1丁目6番3号)に移転します。

電話、ファクスの番号に変更はありません。

清掃事務所車庫内での業務は、使用済みの蛍光灯や、小型家電、食用油、インクカートリッジの回収を含め、平成30年2月9日(金曜日)で終了します。ご注意ください。

「中野区ごみ分別アプリ」好評配信中です!



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら

また、食用油は平成30年2月13日(火曜日)から中野区役所9階地球温暖化対策分野の窓口で回収いたします。

問い合わせ先：中野区ごみゼロ推進分野
TEL 3228-5563
FAX 3228-5634

日赤分団研修会「認知症について」

12月6日(水) 10時～
上高田区民活動センターにて



12月6日(水)、日赤上高田分団は、健康生活支援講習として「認知症について」、又実技として「足浴・ホットタオル」の研修を行いました。

認知症は大きく分けて4つに分かれます。(図参照)多くの方にみられる症状である脳の機能が低下または失われる為に生じる中核症状は、ストレスが加わることにより、行動・心理症状として徘徊、妄想、幻覚、食行動異常、不安、暴言、暴力等、人それぞれ現れかたが異なるということです。万が一大切な方が認知症になってしまった場合の対応の心得「3つの「ない」は 1.驚かせない 2.急がせない 3.自尊心を傷つけない」とのことです。



カップ1杯でできるホットタオル



「認知症について」の講義 みなさん、熱心です。



段ボール足湯でほっこり♡



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

グランドゴルフ (木)

2/1・15、3/1・15
13時30分~15時
会館隣接の公園を利用して
グランドゴルフ大会を楽しむ。



ダーツ競技 (木)

2/8・22、3/8・22
13時30分~15時

大正琴となつかしい歌 (月)

2/5・19、3/5・19
13時30分~15時



定例ぬり絵 (金)

2/23、3/23
13時30分~

※ いずれも区内在住・60歳以上の方 無料です。

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

上高田すみれ会のミニディ

毎月水曜日 10時~13時

第1水曜日「ゆったりヨガ」

第2水曜日「お習字教室」

第3水曜日隔月で

「料理教室」又は「紙芝居と手遊び」

第4水曜日「面白自由企画」

3/28「アロマセラピーで脳を活性化！」

参加費は500円(ランチ代)

参加者は登録制で10名まで(見学可能です)

介護予防総合講座

4月から介護予防総合講座として、
「ガーデニング教室」を6回シリーズで
行います。キッチンに置くタイプや、人気
の多肉植物など楽しく教えていただきま
す。ハーブティーも楽しめます。

毎月第3金曜日 13時30分~15時

講師：飯田 鏡子さん

第1回は4/20(金)

15名まで



♡12月25日(月)の
クリスマスコンサート。
ヴァイオリン河村光子
さん&ピアノ佐々木治
子さんの、こころがほっ
こりする素晴らしい演
奏でした♡



~抽選会のお知らせ~

上高田区民活動センター集会所利用団体

団体登録証をご持参ください

2/19(月)(4月分)・3/19(月)(5月分)

地元団体 : 9時~
一般団体 : 11時~
高齢者会館 : 14時~



上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

2/8(木) 11時~

ゲスト：コーラスグループ「宙の会」
申込み：1/31(水)10時~12時
(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)

3/8(木) 11時~

ゲスト：日本舞踊
申込み：2/28(水)10時~12時
(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)

4/11(水) 11時~

ゲスト：トリム体操 山本先生
申込み：3/30(金)10時~12時
(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)



♡12月8日(金)のお食事会の様子。サンタクロ
ースから素敵なプレゼント。参加者皆様が笑顔で
した。歌を歌い、手作りの美味しい食事をいただ
き年末にふさわしい“ふれあい食事会”でした♡

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
《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
TEL 3367-7788

おおきくな〜れ

赤ちゃんの体重と身長を測ります。
お子さんの成長の目安にしませんか？

2/5(月) 10時30分~11時30分

3/27(火) 14時~15時

場所：集団指導室(2階)



みんなの紙芝居

本間 裕子さん・小林 京子さんの紙芝居
ワールドを親子で楽しみましょう！

2/5、3/12(月)

時間：11時~11時30分

場所：子育てひろば どんぐり(2階)

上高田児童館 TEL 3388-6148

卓球タイム

3/13(火)

15時30分~17時

卓球ボランティアの廣野さんが教えてくれます。

カプラであそぼう

(共催：NPO法人 上高田パワーズ)

2/15(木)・3/15(木)

いずれも15時30分~17時

魔法の板「カプラ」を積んだり並べたりして
様々なものが作れます。

どろんこタイム(子育てなかま作り支援事業)

毎週水・金曜日 11時~11時45分

0歳から就学時前までのお子さんとお保
護者の方が対象です。

みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

受付は随時しています。

*冬期は、3/9(金)まで実施しています。



U18プラザ上高田 TEL 3386-1301

いちごキッズ

大きくなったね!パーティー

3/14(水) 11時~12時

子育てなかまづくり支援事業「いちごキッ
ズ」の子どもたちの成長をお祝いします。
※参加する方は、記念カードを作る準備活動が
2月中旬からあります。

詳細は「レインボー通信2・3月号」をご覧ください。

♡U18プラザ上高田は、3/31(土)
をもちまして昭和児童館からの長い
歴史に幕を閉じることとなりました。
今までお世話になった皆様、
どうもありがとうございました♡



キッズ・プラザ白桜 TEL5380-2710

HAKUOU CUP「卓球大会」

2/15・22(木)

15時45分~16時45分

学年ごとに分かれて卓球大会を行います。

各学年の王者は誰の手に!!

年度末お楽しみ会①

3/23(金) 13時45分~15時

ビンゴ大会を行います。ご家庭に不要な子
供向けの文房具や玩具などがありましたら、
ビンゴ大会の景品として提供を考えて
おります。ご協力をお願いいたします。

年度末お楽しみ会②

3/27(火) 13時30分~15時

あそぼうタイムSP~謎解きゲーム~を
行います。たくさんの参加お待ちしております。

※詳細は「キッズ・プラザ白桜レター2月号・3月号」
をご覧ください。

※予定は変更になることがあります。各イベントの詳細
は、キッズ・プラザ白桜までお問い合わせください。

上高田図書館 TEL 3319-5411

♡ 定例おはなし会 ♡

ちいさいこのおはなし会

2/20(火)・3/20(火)

11時~11時30分

場所：2階 おはなしのおへや

おはなし会

第1・3・5土曜日

13時30分~14時

場所：児童室

第2・4水曜日

15時30分~16時

場所：2階 おはなしのおへや



三 療 サ ー ビ ス

2/13(火)・3/13(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

☎3228-7220

