

文化財ウォッチング
上高田をあるく 11月



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

ホムパージ http://www.nakano-kamitakada.gr.jp

防災について学ぶ！講座を開催します

地域防災は一番近くのあなたの手から

防災は「その時に何が出来るかは、それまで何をしてきたか」という経験が必要です。

いざ災害が起これば、自助・共助・公助と言われますが、災害直後の応急活動は「公助の限界」を直視しなければなりません。地域活動においては、**災害時支援の地域の支え合いが重要**であることを講座で学んでいただきます。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：1月29日(木) 14時～16時

会場：上高田区民活動センター 洋室1・2号

講師：関口俊夫氏

(地域防災インストラクター、上級セーフティリーダー)

参加費：無料 当日直接会場へお越しください。

協力：上高田住民フォーラム、上高田まちづくりの会

問合せ：上高田区民活動センター運営委員会

TEL 3389-1325



区民と区長の対話集会が行われます

10年後の中野のまちの姿について

～スポーツを振興し、健康を増進するまちづくりについて～

日時：2月12日(木) 19時～21時

会場：上高田区民活動センター 洋室1・2号

★当日直接会場へお越しください。

★手話通訳・一時保育を希望される方は、2月5日(木)までにお申込みください。

(申込み) 政策室 企画担当

TEL 3228-8987 FAX 3228-5476

税の申告はご自身で記入して、お早めに提出を！

1. 特別区民税・都民税(住民税)申告について

期間 2月16日(月)～3月16日(月) *土・日を除く

時間 8時45分～17時 *16時30分までにお越しください。

会場 中野区役所 1階区民ホール

問合せ 中野区税務担当 TEL3228-8913

2. 所得税の確定申告について

(1)確定申告作成会場の開設

期間 2月12日(木)～3月16日(月) *土・日を除く

時間 9時～16時 (9時15分より相談開始、提出は17時まで)

会場 新宿住友ビル46階 (新宿区西新宿2-6-1)

(2)税理士による無料申告相談の開催

期間 2月19日(木)～2月24日(火) *土・日を除く

時間 9時15分～11時30分、13時～16時 (受付)

会場 上高田区民活動センター (中野区上高田2-11-1)

問合せ 中野税務署個人課税第1部門 TEL 3387-8111

びん・缶・ペットボトルの回収 ～年末年始のお知らせ～

地域	上高田1・3・4・5丁目	上高田2丁目
年内最終の回収	12月23日(火)	12月26日(金)
新年最初の回収	1月6日(火)	1月9日(金)

12月28日(日)～1月4日(日)は、びん・缶・ペットボトル回収はお休みします。
※「集団回収(古紙等)」「ごみ収集」につきましては、なかの区報や中野区ホームページ等でご確認いただけますようお願いいたします。

(問合せ) 中野区ごみゼロ推進分野資源回収推進担当 TEL3228-5555

満員御礼！上高田高齢者会館まつり

10月2日(木)上高田高齢者会館で「第6回会館まつり」が開催されました。

午前・午後の二部構成で、大正琴の演奏・歌・日本舞踊・詩吟が披露されました。

最後は全員参加のビンゴゲームで大盛り上がり♪

多くの方が来場され、立ち見が出る大盛況の会館まつりでした。

オープニング
大正琴の演奏♪



日赤上高田分団 救護フェスタで健闘！！

10月「減災・救護フェスタ2014」(東京都支部主催)、11月「中野救護フェスタ」へ齊藤分団長をはじめ分団役員が参加しました。AEDやロープワーク講習等、災害時に役立つ知識と技術を学びました。練習を重ねて参加した競技(三角巾たたみ・本結びリレー)は、3位に9秒差の4位入賞！チーム一丸で取り組んだ結果です。

いざという時のために



お見事でした！



熱戦のスポーツ大会！

10月18日(土)白桜小学校校庭で「ドッジビー」「ドッジボール」の競技が行われました。

(青少年育成上高田地区委員会 研修部主催)
好天のもと 地域の児童129名が参加し、好ゲームの続く楽しいスポーツ大会となりました。

開会式



上高田地区まつり 写真館

11月1日(土)・2日(日) 第39回上高田地区まつりを開催。初日は日頃の稽古の成果を披露する芸能フェステ、二日目は子どもまつりを開催。多くの子どもたちの元気な姿を見ることができました。二日間にわたる合同作品展は傑作・力作揃いとなりました。たくさんの方にお越しいただき、ありがとうございました。

今年も力作揃いの
合同作品展



満点の演技！
キューティーフェアリーズ



いろいろなゲームを
楽しみました



庄巻の演奏♪

笑いで福を招き寄せました
10月11日(土) 上高田北町会 会館において「第二回 町内寄席」が開催されました。
出演は昨年に引き続き落語ボラントイアの山柳山柳(やまやなぎさん)りゆうさん。
ラジオから落語がいつも流れている家庭に育った山柳さんの古典落語の巧みな話術の世界と熱演に参加者は引き込まれました。あつという間に過ぎた時間は笑いの連続でした。





上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

介護予防総合講座（6回シリーズ）

- 第3回 12/12(金)** 転倒予防について
 - 第4回 1/9(金)** 筋力とバランス
 - 第5回 2/13(金)** 呼吸筋と骨盤底筋の訓練
- いずれも13時30分～15時
講師：河野涼一先生
(東京都柔道整復師会 中野支部長)
対象：60歳以上の方
参加費：無料



上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

元気アップ教室（郷土料理シリーズ）

- 12/16(火)** 石川・新潟編
 - 1/20(火)** 京都・奈良編
- 講師：中野区フリー活動栄養士の栄養士
参加費：500円（食材費）



介護予防総合講座

- 12/15(月)** 頭の体操で記憶力！！
 - 1/19(月)** アツと驚く手品を楽しもう！
 - 2/2(月)** ツボをおさえて体スッキリ！
- 参加費：無料

男の料理教室

- 1/17(土)** 免疫力アップで寒さを吹き飛ばそう！！
- 参加費：500円
いずれも10時～12時 電話予約が必要です



上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

- 1/7(水)** 11時～ 新年お楽しみ会
ゲスト：大正琴、第五中学校
申込み：12/26(金)10時～12時
 - 2/10(火)** 11時～
ゲスト：コーラスグループ「宙の会」
申込み：1/30(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。
《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

- 12/15(月)** 10時30分～11時30分
 - 1/20(火)** 14時～15時
- 会場：集団指導室
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？

みんなの紙芝居

- 1/19(月)、2/9(月)**
11時～11時30分
- 会場：子育てひろば どんぐり
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♡



ミニデイサービス 上高田すみれ会

クリスマス会 ♪ゴスペルを楽しむ♪

- 12/25(木)** 11時～
参加費：500円（昼食代）
会場：上高田区民活動センター音楽室

新年会

- 1/14(水)** 11時～14時
参加費：500円（昼食代）

おしゃべりとゲーム

- 1/28(水)** 13時～15時
参加費：300円（おやつ代）
- 会場：上高田東高齢者会館の2階です。
どなたでも参加できます！
別途年会費1000円が必要です(保険料)
《問合せ》大橋 TEL 3387-0858

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）

- 12/16(火)、1/20(火)**
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）

- 12/24(水)、1/14(水)、28(水)**
15時30分～16時
- 1/17(土)、31(土)**
14時30分～15時
対象：幼児、小学生



クリスマスおはなし会（読み聞かせ、工作他）

- 12/20(土)** 14時30分～15時30分
対象：幼児、小学生

プラネタリウム

- 2/7(土)** 13時～、14時～、15時～

U18プラザ上高田 TEL 3386-1301

ほのぼのタイム

- 12/18(木)** 11時～12時
- 地域のボランティアの方々が、乳幼児保護者のための子育てサロンを開いてくれます。
一人50円でフリードリンクを楽しみながらママ同士のお友達を増やしませんか？

子育てなかま作り支援事業「いちごキッズ」

- 1/9(金) 冬期スタート**
毎週(水)・(金)11時～11時30分実施
乳幼児親子が集い、体操・手遊び・おしゃべりで交流できる子育てひろばです。
※詳しくは毎月発行される「レインボー通信・乳幼児版」をご覧ください。

キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

HAKUOU CUP

- 12/22(月)**
第2回「メンコ大会」を行います。
2代目の王者は、誰が勝ち取るのか！
申込は、12/8(月)よりキッズ・プラザ白桜で受付けます。

キッズ年末お楽しみ会

- 12/26(金)** 13:20集合
1部：13時30分～14時30分
2部：15時～16時30分
- 1部は子どもたちによる『発表会』や『音楽鑑賞会』を、2部は皆で遊べる楽しい集団ゲームを考えています。
ぜひご参加ください！

たのしい理科教室「光の万華鏡」

- 1/31(土)** 14時～ 定員20名
キラキラ万華鏡を作ります。
詳細は「キッズ・プラザ白桜レター」をご覧ください。(12月中旬配布)

上高田児童館 TEL 3388-6148

プラレールデー

- 12/26(金)** 9時～17時
 - 12/27(土)** 9時～12時
- 会議室で思い切りプラレールを楽しもう！

新春工作&学校であそぼうデー

- 1/7(水)** 10時30分～ 工作
午後は上高田小学校の校庭であそぼう！

かくれがをつくろう

- 2/27(金)、28(土)**
段ボールや布などを使って自分たちの“かくれが”をつくろう！
小学校3年生から、3人以上のグループで参加できます。

三療サービス（マッサージ）

- 1/13(火)、2/10(火)**
9時30分～ 定員 各14名
対象：60歳以上の方 一回900円
会場：上高田高齢者会館 TEL 3385-3307
上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

サンタの宅配便
サンタが家にやってくる！
夢と感動をプレゼント
クリスマス・イブ(24日(水)19:00～20:30)にサンタクロースがご家庭にプレゼントを宅配します。
対象：上高田地域にお住まいで、概ね小学3年生までのお子さんのいるご家庭
申込み受付 **12月20日(土)**
プレゼント受付 **12月23日(火祝)**
いずれも **13:00～16:00**
上高田区民活動センター1階ロビーにて
※電話での受付はしてありません。

主催：上高田盛年会
問合せ：上高田区民活動センター運営委員会
☎ 3389-1325
通常業務 平日 8:30～17:15

集会室抽選会

- 12/15(月)：2月分 地元団体 9時～
- 1/19(月)：3月分 一般団体 11時～
- 2/16(月)：4月分 高齢者会館 14時～

