

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

ホームページ http://www.nakano-kamitakada.gr.jp

（日赤炊出し豚汁を配布）



KAMITAKADA MUSIC FESTIVAL

第20回

上高田音楽祭

上高田区民活動センター
12:30 開場
13:00 開演

平成27年3月8日(日)

【出演予定団体】 ※順不同
第五中学校 吹奏楽部、中野邦楽合奏団、トーキョートラッドサルーン、中野区手鼓リズムダンス協会 さざんか、大正琴 つつじ会、ヤボリーズ、白桜小ホワイチェリーズ、白桜小学校和太鼓クラブ&どんどこ会

（お願い）会場は土足厳禁となっていますので、上履きをご持参ください。
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 TEL 3389-1325（平日 8:30~17:00）

垣根のお庭で「焼き芋会」〈主催：上高田盛年会〉

12月14日(日)童謡[たきび]の発祥地 鈴木邸の庭と落ち葉をご提供いただき「焼き芋会」が行われました。地域に残る日本の文化を次世代の子どもたちに体験してもらいたいという趣旨で開催されています。参加し



ボクモできるよ



美味しく焼けまわやかに

た子どもたちは、さつまいもを新聞紙とアルミホイルで包んで落ち葉の山へ入れるところまでを体験。大きな焚き火にビックリしましたが、焼き上がったホクホクの焼き芋は、嬉しいお土産と思い出になりました。

いきいき元気です！

〈主催：中野区友愛クラブ連合会〉

1月20日(火)上高田友愛クラブ連合会の協力で「リズム体操」が行われました。赤星多賀子先生(東京ミュージック・ボランティア協会)の指導のもとみんなで一緒に歌って、体を動かして、楽器を鳴らして、楽しい体操で心も体も温まりました。



楽しい！美味しい！「ふれあい食事会」 〈主催：上高田ふれあいの会〉

1月7日(水)ふれあい食事会は「新年お楽しみ会」として開催され、新年にふさわしく大正琴の演奏が披露されました。毎年参加してくださる第五中学校ボランティア部の皆さんは、メンチカツ作り・ポールジャグリング披露・ビンゴゲームの盛り上げ役等と大活躍でした。参加された方にとって 今年の食事会がますます楽しみなひと時となりました。



アンテナの乙女の皆さん♪



心を込めて作りました



楽しんでいただけましたか？

あなたは家族といのちを守れますか？

上高田の皆様ぜひご参加下さい！



上高田地区総合防災訓練

日時：3月15日(日) 午前9時~12時 ※雨天の場合は体育館で行います

会場：中野区立第五中学校

（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：上高田地域防災会連絡会
協力：上高田町会連合会・上高田住民フォーラム・第五中学校・中野区防災担当・日赤上高田分団・野方消防署・野方消防団第一分団

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

二酸化窒素の濃度を測定しました

平成26年12月4日(木)~5日(金)にかけて、上高田地域の二酸化窒素測定委員会が二酸化窒素の濃度測定調査を行いました。この調査は、毎年6月と12月に東京全域で空気の汚れを測る「NO₂(二酸化窒素)全都いっせいで測定」に合わせて実施しています。

測定結果を上高田区民活動センターの1階ロビーと上高田地域管内の区の掲示板(19ヶ所)に掲示しています。

ご協力ください！

限りある資源の有効活用と環境保護を目的に上高田区民活動センター1階のロビーに回収ボックスを設置しています。皆様のご協力をお願いします。

回収している物

- *ペットボトルのキャップ
- *使用済インクカートリッジ
- *使用済切手
- *書き損じはがき
- *ボタンリチウム電池
- *小型家電(携帯電話、PHS、スマートフォン、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機器、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、電子辞書、卓上計算機、ACアダプター、コード類)



税の申告はお早めに！

- 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 TEL 3228-8913
 - 所得税の確定申告について
 - 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(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)
 - 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(上高田2-11-1)
- 《問合せ》中野区税務署個人課税第1部門 TEL 3387-8111



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5回 2/13(金)

テーマ:呼吸筋と骨盤底筋の訓練

第6回 3/13(金)

テーマ:転倒しないための基本姿勢と歩き方

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)

2/17(火) 群馬・栃木編 (上州名物)

3/17(火) 宮城・福島編 (復興応援)

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)

高齢者食事会

2/26(木)、3/26(木)

おいしいお食事をいただきながら
楽しいひとときを過ごしましょう

講師:中野区フリー活動栄養士の栄養士

参加費:500円



いずれも10時~12時 電話予約が必要です

まちなかサロン寺茶屋

3/2(月) 14時~16時

演奏を楽しみながらお茶を

「つつじ会」による大正琴の演奏を楽しむと
共においしい和菓子をいただきながら、お寺
でゆったりとした時をお過ごしください。

会場:神足寺 (上高田 4-11-1)

参加費:200円



《申込み・問合せ》

(福)中野区社会福祉協議会 担当 関

TEL 5380-0751

※参加をご希望の方は電話でお申し込みください。
当日は直接会場にお越しください。

集会室等の使用料を改定します

4月1日以降申請分から改正

区は平成23年度に施設使用料の見直しを
してから3年が経過したため「施設使用料の
見直しの考え方」に基づき見直しを行い、区
民活動センター及び高齢者会館の料金を改定
します。

【上高田区民活動センター】

多目的室 ※多目的室以外の部屋は変更ありません。

改正前 1,300円 ⇒ 改正後 1,400円

【高齢者会館】

改正前 100円 ⇒ 改正後 200円

改正前 300円 ⇒ 改正後 400円

改正前 400円 ⇒ 改正後 600円

《問合せ》 TEL 3389-1311

集会室抽選会

2/16(月): 4月分 地元団体 9時~
3/16(月): 5月分 一般団体 11時~
4/20(月): 6月分 高齢者会館 14時~

上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

2/10(火) 11時~

ゲスト:コーラスグループ「宙の会」

3/10(火) 11時~

ゲスト:日本舞踊

申込み:2/27(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

2/16(月) 10時30分~11時30分

3/10(火) 14時~15時

会場:集団指導室(2階)

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

3/9(月) 11時~11時30分

会場:子育てひろば どんぐり(2階)

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

紙芝居と読み聞かせ④

2/25(水) 13時~15時

参加費:300円 (おやつ代)

おしゃべり

3/11(水) 11時~14時

参加費:500円 (昼食代)

おしゃべりとゲーム

3/25(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)

2/17(火)、3/17(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)

2/11(水)、25(水)、

3/11(水)、25(水)

15時30分~16時

対象:幼児、小学生



2/21(土)、3/7(土)、21(土)

14時30分~15時

対象:幼児、小学生

U18プラザ上高田 TEL 3386-1301

離乳食相談会

2/24(火) 13時30分~15時(予定)

中部すこやか福祉センターの栄養士が離乳食
の作り方の基本について話をしてくれます。
事前申込み不要。

いちごキッズ 大きくなったね!パーティー

3/13(金) 11時~12時

子育てなかまづくり支援事業「いちごキッズ」
で、一年間の成長をお祝いします。

※参加したい方は、記念カードを作る準備
活動がありますので、事前にお問い合わせ
ください。



キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

おはなしエプロン

2/10(火)、3/10(火)

15時30分~16時

地域の方が絵本や紙芝居、パネルシアター
で読み聞かせをしてくれます。

対象:小学生

事前申込み不要。当日自由参加。

将棋タイム

2/20(金)、3/20(金)

15時30分~16時30分

地域の方が将棋の基礎から教えてくれます。
はじめての子も、大人と本気の対局を楽し
みたい子も自由に参加することができます。

対象:小学生

事前申込み不要。当日受付順に参加。

卓球タイム

毎週木曜日 15時30分~16時30分

地域の方が卓球の基礎から教えてくれます。
はじめての子は天つきから始めます。
慣れてきたらコーチとラリーやチャンピオ
ンゲームなど本格的な卓球に挑戦します。

対象:小学生

事前申込み不要。当日自由参加。

※3月以降の予定は、キッズ・プラザ白桜
までお問合せください。

イベントの予定は変更になることもあります。
詳細はキッズ・プラザ白桜までお問合せください。

上高田児童館 TEL 3388-6148

かくれがをつくろう

2/27(金)、28(土)

3年生以上の子どもたちが、段ボールや布な
どを使って児童館の中に自分たちの隠れ家をつ
くり、28日(土)午後1時30分から参加
者以外の方にもお披露目します。

ぜひ見に来てください。

1、2年生には招待状を送ります。

※27日(金)と28日(土)午前は児童館
では遊べません。

※詳しくは「児童館だより」をご覧ください。



三療サービス (マッサージ)

3/10(火)、4/14(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

