



# かみたかだ

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](mailto:kamitakada@almond.ocn.ne.jp)  
<http://www.nakano-kamitakada.gr.jp/>

地域ニュース

## KAMITAKADA MUSIC FESTIVAL

### 第21回 上高田音楽祭

平成28年3月20日(日) 12:00開場 12:30開演

上高田区民活動センター

「上高田音楽祭」は、中野区上高田地区で活躍している区民や学生中心の「バンド」や「音楽団体」が、日頃の成果を地域のみならずに披露し、一緒に楽しんでいたことを企画し実行しているものです。通常20回を数え、今年も2回目となります。クラシックあり、邦楽あり、ポップスあり、和太鼓やダンスなど、多彩な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。

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)

上高田音楽祭開催!

おいでください。

★小学生から高齢者まで、日頃の練習の成果を披露いたします。入場無料です。皆さんお誘い合わせの上おいでください。一緒に楽しみましょう。

## 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ください!

### 上高田地区 総合防災訓練

日時: 3月13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: 上高田地域防災協議会  
 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・PTA、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】 駐車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だけお控えください。

防災訓練開催!

体験しましょう。

★地域防災会が主体となって、毎年3月に防災訓練を実施しています。不測な災害に備え防災訓練に参加して自ら防災への知識を高めましょう。

## 交通安全 講座

### 特殊詐欺予防

交通安全(DVD上映)・特殊詐欺(寸劇)について学びましょう!

日時: 2月19日(金) 13時30分~15時  
 場所: 上高田区民活動センター洋室1・2号  
 講師: 野方警察署 交通課  
 参加費: 無料

連続発生中! 振り込み詐欺! 安全運転! 大丈夫は事故の元!

問合せ: 上高田区民活動センター運営委員会 3389-1325

講座開催します!

お待ちしています。

★被害が絶えない振り込み詐欺などの被害額が昨年一年間で559億円に上り、過去最悪となりました。犯罪から身を守る方法を学びましょう。

### 第40回上高田地区まつり

「で愛・ふれ愛・おつき愛」大勢のご参加、ご来場いただき誠に有難うございました。当日あいにくの雨になりましたが、無事終了することができました。地域の方々のご協力に感謝申し上げます。次回、地域の皆様で楽しめる地区まつりになるよう実行委員会でご検討させていただきます。上高田地区まつり実行委員会



### ◇まちの仲間 いつでも募集中!

平成27年10月より、中野区内の町会・自治会への加入申込みを、区民活動センター窓口でもできるようになりました。センターで申し込むと、中野区町会連合会を経由し、お住まいの地域の町会・自治会へ連絡されます。どうぞご利用ください。

【問合せ】  
 上高田区民活動センター  
 ☎(3389)1325 または  
 区地域活動推進分野  
 ☎(3228)8921

### 税の申告はお早めに!

- 特別区民税・住民税申告について  
 申告期間 2月16日(火)~3月15日(火) \*土・日を除く  
 受付時間 8:45~17:00(16:30までにお越しください)  
 受付場所 中野区役所 1階特別集会室  
 問合せ 中野区税務担当 ☎(3228)8913
- 所得税の確定申告について  
 <申告書作成会場>  
 開設期間 2月12日(金)~3月15日(火)  
 \*土・日を除きますが2月21日(日)・28日(日)は開設  
 受付時間 9:00~16:00(提出は17:00まで)  
 会場 新宿住友ビル47階(新宿区西新宿2-6-1)  
 <税理士による無料申告相談>  
 開設日時・場所  
 鷺宮区民活動センター 2月8日(月)・9日(火)  
 なかのZERO(西館) 2月10日(水)~19日(金)  
 \*土・日・祝日を除く  
 野方区民活動センター 2月22日(月)~24日(水)  
 受付時間 午前9:15~11:30午後13:00~16:00  
 問合せ 中野区税務署個人課税第1部門 ☎(3387)8111

### 上高田ふれあいの会

12月9日(水)

1月8日(金)

### お喋りに唄に ずっとつづいて

## ふれあいの食事会

12月の食事会は、「地域交流会」として、会員以外の方にも広く呼びかけて、開催いたしました。「こころね」のみなさんと、クリスマスソングや懐かしい歌謡曲、それに故郷を思い起こす曲を歌い、楽しいひと時を過ごしました。

1月の食事会では恒例の大正琴の演奏を聴きながら、ちょっと優雅な気分になりました。お正月の雰囲気味わいました。(主催:上高田ふれあいの会)

### 二酸化窒素の濃度を測定しました

平成27年12月3日(木)~4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。

測定結果を上高田区民活動センター1階ロビーと、上高田地域管内区お知らせ掲示板(19ヶ所)に掲示しています。

### サンタの宅配便

12月24日クリスマスイブに「サンタの宅配便」が行われました。(主催:上高田盛年会)

### 日赤上高田分団

平成27年11月21日(土) 第10回中野救護フェスタが行われました。本結びルーで第2位の好成績を収めました。

おめでとう!

平成27年10月20日(火) 「車イスの体験講座」を実施しました。実際車イスに乗ることで多くの発見がありました。







上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

### グランドゴルフ

2/4、18、3/3、17(木)

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を楽しむ。

### ダーツ競技

2/25、3/10、24(木)

13時30分～



### 大正琴となつかしい歌

2/3、17、3/2、16(水)

13時30分～

### 定例ぬり絵

2/26、3/25(金)

13時30分～



※いずれも区内在住・60歳以上の方 無料です

上高田ふれあいの会

### ふれあい食事会

2/9(火) 11時～ そら

ゲスト：コーラスグループ「宙の会」

申込み：1/29(金) 10時～12時

3/9(水) 11時～

ゲスト：日本舞踊

申込み：2/29(月) 10時～12時

4/8(金) 11時～

申込み：3/31(木) 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

U18プラザ上高田 TEL3386-1301

### ①パパとあそぼう！

2/13日(土) 10時～12時

元こどもの城スタッフの秋元宏之先生が、親子で体を動かしながら楽しめる遊びを教えてください。

### ②いちごキッズ 大きくなったね!パーティー

3/11日(金) 11時～12時

子育てなかまづくりの支援事業「いちごキッズ」の子どもたちの成長をお祝いいたします。※参加したい方は、記念カードを作る準備活動が2月中旬からありますので、ぜひご参加ください。

①②ともに詳細は「レインボー通信2・3月号」を見てお問合せください。



上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220



上高田すみれ会

### 介護予防体操教室

～楽しく運動、楽しく介護予防～

ノルディックウォーキングを学び有酸素運動機能向上・生活習慣予防!

指導:高浜 和行さん

2/25(木) 3/3(木)

3/10(木) 3/24(木)

時間: 10時～11時30分

参加費: 無料

※ポールは貸し出します。

### カラー&フラワーでリフレッシュ

～たまには自分へ「ごほうびの時間」～

講師:近江 まりさん

① 2/19(金) 参加費800円

桃の節句のフラワーアレンジメント

② 3/18(金) 参加費200円

曼荼羅塗り絵

時間: ①②とも13時30分～15時



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。

2/15(月) 10時30分～11時30分

3/22(火) 14時～15時

場所: 集団指導室(2階)



### みんなの紙芝居

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!

3/14(月) 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 TEL3388-6148

### かくれがをつくろう

2/26(金)、27(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ます。27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。1、2年生には招待状を送ります。

ぜひ、見に来てね♪



### カプラであそぼう(魔法の板「カプラ」)

(共催: NPO 法人上高田パワーズ)

2/18(木) 3/17(木)

15時30分～17時

### 卓球タイム

2/9(火) 3/8(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ださい。

※詳細は「児童館だより」をご覧ください。



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)

2/16、3/15

いずれも火曜日

11時～11時30分

対象: 0歳～3歳の幼児と保護者



### おはなし会(絵本読み聞かせ他)

2/10、24、3/9、23

いずれも水曜日

15時30分～16時

2/20、3/5、19

いずれも土曜日

14時30分～15時

対象: 幼児・小学生



### 三療サービス

2/9(火)・3/8(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

キッズ・プラザ白桜 TEL5380-2710

### 年度末お楽しみ会

3/25(金) 13時30分～16時15分

・第1部: 13時45分～15時

みんなで遊べる集団遊びとして

「あそぼうタイムスペシャル」

・第2部: 15時30分～16時15分

「ビンゴ大会」

詳細は「キッズプラザ白桜レター3月号」

(2月下旬発行)をご覧ください。

### 将棋タイム

2/19、3/18(金)

15時30分～16時30分



### 上高田区民活動センター集会所利用団体

～抽選会のお知らせ～(登録証をお忘れなく)

・2/15(月)→4月分

・3/22(火)→5月分

地元団体: 9時～  
一般団体: 11時～  
高齢者会館: 14時～



### おはなしエプロン

3/8(火) 15時30分～16時

地域のボランティアの方が絵本や紙芝居、パネルシアターなどを通して、子どもたちを楽しいお話の世界へ連れて行ってください。

