



ふれあい食事会(11月8日)

# 地域ニュース かみたかだ



12月号(2013年12月10日発行)  
No. 331(年6回発行)

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

## 自分らしく生きるため

～私らしい終活講座～

貴方は自分らしく最期を迎えるために準備をしていますか?  
最後まで自分らしく生きるために  
今できる事を一緒に学びましょう!

- 第1回 1月23日(木) 「あなたが認知症になったら」  
～あなたを守る成年後見制度
- 第2回 2月6日(木) 「残された物、残された人の為に」  
～遺言書・相続について

時間: 各回共通 10時30分～12時  
講師: 三国浩晃氏 (NPO法人トータルライフサポート理事長)  
場所: 上高田区民活動センター 洋室1・2号  
参加費: 無料 直接会場へお越しください。  
問合せ先: TEL 3389-1325  
上高田区民活動センター運営委員会



## サンタの宅配便

～夢と感動をプレゼント!～



クリスマス・イブにサンタクロースが  
ご家庭にプレゼントをお届けします。

対象: 概ね小学3年生以下のお子さんのいる家庭(先着50組)  
訪問日時: 12月24日(火) 午後7時～8時30分  
申込受付: 12月14日(土) 午後1時～4時(電話予約不可)  
プレゼント受付: 12月23日(月・祝日) 午後1時～4時  
受付場所: 上高田区民活動センター1階ロビーにて

主催: 上高田盛年會  
協力: 上高田区民活動センター運営委員会



## 税の申告について

- 特別区民税・都民税(住民税)申告について  
申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土日・祝日を除く)  
受付時間 午前8時45分から午後5時  
※午後4時30分までにお越し下さい。  
受付場所 中野区役所1階区民ホール  
問合せ先 中野区税務担当 TEL 3228-8913
- 所得税の確定申告について  
申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土日・祝日を除く)  
受付時間 午前9時15分から午後5時  
※混雑状況により、受付を早めに締切場合があります。  
受付場所 中野税務署(中野4-9-15)  
問合せ先 中野税務署個人課税第1部門 TEL 3387-8111
- 税理士による無料申告相談について  
詳細は中野税務署個人課税第1部門にお問い合わせください。  
※自動音声に従い、2番を選択してください。



## 区民と区長の対話集会

区のあり方や区政の課題について、直接区長と話し合ってみませんか?  
皆さまのご来場をお待ちしております。

日時: 2月12日(水) 午後7時～9時  
会場: 上高田区民活動センター 洋室1・2号  
テーマ: 自由討議  
問合せ: 政策室 企画調整担当  
TEL 3228-8987 FAX 3228-5476



★手話通訳・一時保育を希望される方は、2月5日(水)までに  
担当へ電話またはファクシミリにてお問い合わせ、お申し込み  
ください。

## 年末・年始の びん・缶・ペットボトル回収について

	上高田1・3・4・5丁目	上高田2丁目
年内最終の回収	12月24日(火曜日)	12月27日(金)
☆お休み	12月31日(火曜日)	1月3日(金)
新年最初の回収	1月7日(火曜日)	1月10日(金)

●12月31日(火)～1月4日(土)は、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  
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。  
中野区ごみゼロ推進分野資源回収担当 TEL 3228-5555

## 上高田地区まつり

たくさんのご来場ありがとうございました♡



第38回上高田地区まつりが11月2日・3日に行われました。  
初日は日頃のお稽古の成果を発表する「芸能フェステ」と、二日間  
にわたる傑作・力作揃いの「合同作品展」が開催されました。  
また二日目の日曜日は二丁目公園で「子どもまつり」が行われ、  
模擬店や面白遊び、チアガールおよびダンスチームの演技も披露さ  
れました。今年は初のイベントとしてパン食い競争が行われ、  
子供たちの元気な姿を見ることができました。

## 上高田高齢者会館

10月10日(木)上高田高齢者会館で  
「第五回会館まつり」が開催されました。  
午前10時から大正琴の  
演奏を皮切りに、歌や  
日本舞踊、詩吟の披露  
があり、多くの人が来  
場され、立ち見も出る  
状態。お昼の焼きそば  
等も完売し、最後はピ  
ンゴゲームで大盛り上  
がりとなりました。

## 中野区赤十字奉仕団

## 上高田分団 研修会

10月18日(金)、分団研修会を行ないま  
した。災害現場で活動  
されている講師の説  
明は、実践的で分か  
り易くとても勉強に  
なりました。また、その  
講師、翌日には伊豆大  
島へ救護班として出  
動されたとの事です。





# 地域の催し



## 上高田高齢者会館

☎ 3385-3307

### ☆カラオケ娯楽会

12月11日(水) 午前10時～午後3時30分  
お友達の歌が聞けますよ。見学無料です。

### ☆ロコモ体操

12月9日、1月27日、2月10日  
いずれも月曜日 午後2時～3時  
参加費：無料  
動きやすい服装でおいで下さい。

### ☆さわやか体操

12月20日(金)、1月6日(月)、  
1月17日(金)、2月3日(月)  
いずれも午前10時～11時30分  
動きやすい服装でおいで下さい。



## 上高田東高齢者会館

☎ 3228-7220

### ☆介護予防教室

12月16日(月) 午前10時～12時  
「笑う門には福来る」 落語家 入船亭小辰  
参加費：無料

### ☆元気アップ教室

12月17日(火) 午前10時～12時  
日本の伝統食「おせち料理」  
1月21日(火) 午前10時～12時  
「みんなで楽しく」



懐かしのメロディを歌いましょう!!

参加費：500円(材料費) 予約が必要です。  
講師：中野区フリー活動栄養士会員

### ☆男の料理教室

初心者大歓迎!  
1月18日(土) 午前10時～12時  
「暖かく、寒さに負けない食事」  
参加費：500円(材料費) 予約が必要です。  
講師：中野区フリー活動栄養士会員

## ミニ・ディサービス

### 上高田すみれ会

上高田東高齢者会館の2階にて  
毎月2回(第2・4水曜)  
ミニディサービスを行っています。

どなたでも参加できます。どうぞお越しください。

### ☆「クリスマス会 ～ゴスペルを楽しむ～」

12月25日(水) 午前11時～午後2時  
【場所：上高田区民活動センター 2階】

### ☆「新年会」

1月8日(水) 午前11時～午後2時

### ☆「おしゃべり」

1月22日(水) 午後1時～3時



\*参加費：

午前11時～午後2時の行事 → 500円(昼食代込)

午後1時～3時の行事 → 300円(おやつ代込)

※参加者は年会費として別途1,000円が必要です  
(行事保険加入のため)

問合せ：上高田すみれ会 大橋

☎ 080-5026-1419

## センター集會室抽選会

★12月16日 → 2月度 ★1月20日 → 3月度

受付時間 地元団体9:00～、一般団体11:00～  
高齢者会館14:00～

次号は2月10日発行予定です

## 上高田ふれあいの会

### ☆ふれあい食事会

◆1月7日(火) 新年お楽しみ会 午前11時～  
ゲスト：大正琴の皆さん、第五中学校の生徒さん  
受付：12月27日(金) 午前10時～12時  
◆2月7日(金) 午前11時～  
ゲスト：コーラスグループ「宙の会」  
受付：1月31日(金) 午前10時～12時

対象：70歳以上の方

参加費：1回 400円(食事代)

会場：区民活動センター 2階

申込受付：上記の日程で区民活動センター  
1階ロビーにて行います。

※食事会の参加には別途年会費300円が必要です。

### ☆問合せ・ボランティアサービスの申込みは

第1・3火曜日 午前10時～12時

☎ 3389-8282



## 中部すこやか福祉センター

(中野区中央3-19-1)

☎ 3367-7788

### ☆おおきくな～れ

赤ちゃんの体重と身長を計ります。

お子さんの成長の目安にしませんか。

12月16日(月) 午前10時30分～11時30分

1月14日(火) 午後2時～3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。

1月20日(月)、2月10日(月)

いずれも午前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

☎ 3388-6148

### ☆プラレールデー

12月27日(金) 午前9時～午後5時

12月28日(土) 午前9時～12時

会議室で思い切りプラレールをたのしもう。

### ☆新春工作&学校であそぼうデー

1月7日(火) 午前10時30分から「たこづくり」

午後は上高田小学校の校庭で「たこあげ」

### ☆かくれかをつくろう

2月21日(金)、2月22日(土)

段ボールや布などを使って自分たちの「かくれか」を  
つくろう。

小学校3年生から、3人以上のグループで申込んでね。



## 三療サービスのご案内

(はり・きゅう・マッサージ)

区内にお住まいの60歳以上の方を対象に毎月行っ  
ています。初めての方は保険証をお持ちください。

(毎月 第2火曜日、ただし2月はそれぞれ異なります)

12月10日(火)、1月14日(火)、

2月4日(火)(上高田東)、2月25日(火)(上高田)

午前9時30分～ 参加費：900円(定員14名)

【会場・問合せ先】

上高田高齢者会館 ☎ 3385-3307

上高田東高齢者会館 ☎ 3228-7220

## U18プラザ上高田

☎ 3386-1301

### ☆子育てなかま作り支援事業 「いちごキッズ」

1月10日(金) 冬期スタート

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。気軽に参加して  
みませんか。

毎週水・金、午前11時～11時30分

### ☆パパとあそぼう

2月8日(土) 午前10時～11時30分

講師：秋元宏之氏(こどもの城スタッフ)

乳幼児親子対象に、体を使った楽しい親子遊びを  
紹介してくれます。事前申し込み他、詳しくは年  
明けに発行される「レインボー通信・乳幼児親子  
版1月号」をご覧ください。



## キッズ・プラザ白桜(白桜小学校内)

☎ 5380-2710

### ☆おはなしエプロン

1月14日(火) 午後3時30分～4時

地域の方が楽しいお話を聞かせてくれます。

対象：小学生 事前申し込み不要、当日自由参加

### ☆百人一首で遊ぼう

1月15日(水) 午後2時～3時

初めての人も、得意な人も、百人一首の世界にふれ  
てみませんか?地域の方が教えてください。

対象：小学生

申込みは1月9日(木)からキッズプラザ白桜にて

### ☆将棋タイム

12月20日(金) 午後3時30分～4時30分

上高田高齢者会館で将棋を楽しんでいらっしゃる  
地域の方々に、将棋の基礎から対局まで楽しく  
真剣に教えて頂きます。将棋未経験でも、大人を  
相手に本気の勝負をしたい人でも参加できます。

対象：小学生

事前申し込み不要、当日受け付け順に参加。

### ☆あそぼうタイム

毎週火曜日 午後4時～4時45分

1年生から6年生まで一緒に、集団遊びを  
楽しめます。

対象：小学生

事前申し込み不要、当日自由参加

※キッズ・プラザ白桜の活動は小学生対象ですが、  
保護者や地域の方々にも、ぜひ子どもたちの様子を  
ご覧いただいたり、一緒に楽しんでいただきたいと  
思っています。お気軽にお立ち寄りください。



## 上高田図書館

☎ 3319-5411

### ☆ちいさい子のおはなし会(絵本読み聞かせ他)

12月17日(火)、1月21日(火)

午前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月11日(水)、25日(水)、

1月8日(水)、22日(水)、2月12日(水)

いずれも午後3時30分～4時

\*12月7日(土)、1月4日(土)、18日(土)

2月1日(土)

いずれも午後2時30分～3時

対象：幼児・小学生

### ☆クリスマスおはなし会(読み聞かせ、影絵、工作他)

12月21日(土)

午後2時30分～3時30分

対象：幼児、小学生

