

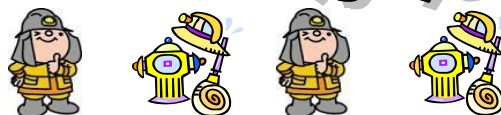
**** 税の申告はお早めに ****

中野区税務担当からのお知らせ
 申込受付：2月18日(月)～3月15日(金)
 ※土曜・日曜・祝日を除く

- ◎住民税…区役所 1階区民ホール
 問合せ ☎ 3228-8913
- ◎所得税…中野税務署
 問合せ ☎ 3387-8111
- ◎無料申告相談開催…区役所 1階特別集会所

地域二コース

かみたかだ



2月号 (2013年2月10日発行)
 No. 326 (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

上高田地区総合防災訓練

いざ！という時のために知っておくことが大切です

上高田地域では、地域防災会が主体となって、毎年3月の第一日曜日に「上高田地区総合防災訓練」を実施しています。災害発生時にどのように行動したら良いのか、日頃の訓練が大切です。訓練に参加していろいろな体験してみましょう！

日時：**3月3日(日)** 午前9時～ ※雨天中止

会場：第五中学校 校庭

内容：消火器による消火訓練

バケツリレーによる消火訓練

煙体験、起震車による震度体験

段ボールトイレの説明

三角巾を使つての応急手当て

AED取扱訓練

軽可搬ポンプ取扱訓練

日赤奉仕団上高田分団による炊出し訓練 他

※訓練終了後、炊出し訓練によるおにぎりと豚汁を配ります。

主催：上高田地域防災会連絡会

協力：野方消防署、野方消防団第一分団、日赤上高田分団、中野区防災担当、上高田区民活動センター運営委員会

問合せ：上高田区民活動センター ☎ 3389-1325



第18回 上高田音楽祭

地域の方が実行委員となって始まった上高田音楽祭も今回で18回になります。小学生から高齢者の方まで、幅広い年齢層の方々が日頃の練習の成果を披露します。入場無料です。皆さんお誘い合わせのうえご来場下さい♪

日時：**3月10日(日)**

開場：12時30分 開演：13時

会場：上高田区民活動センター 多目的ホール(B1F)

※会場内は土足禁止です。上履さをご持参下さい。

主催：上高田音楽祭実行委員会

共催：上高田区民活動センター運営委員会



出演予定団体 (出演順)

団体名	内容
コーラス同好会男声上高田	コーラス
第五中学校 吹奏楽部	吹奏楽
中野邦楽合奏団	箏・尺八合奏
トーキョートラッドサルーン	ポップス
つつじ会	大正琴
中野区手話リズムダンス協会「さざんか」	手話リズムダンス
常盤津松遊会 (ときわづしょうゆうかい)	常盤津
中野レファ・カマイナス	ウクレレでハワイアン
風童子 (かぜわらし)	オカリナ・民族楽器
白桜小ホワイトチェリーズ	コーラス
白桜小学校和太鼓クラブ&どんど会	和太鼓

いざ大規模災害に備える～地域で守る命と財産～

1月15日(火)に防災講座を行いました。(主催:上高田区民活動センター運営委員会)

はじめに「阪神大震災から学ぶ」と題したDVDを鑑賞。上高田地域の災害危険度が町会別に数字で示された資料を基にした説明は、その時に備えて何をすべきかを考えるきっかけとなりました。

終了後、講師の防災士 徳田宏(はまだ・ひろい氏より「雪道の中を40名近くの方にお集まりいただき、上高田の方の防災に対する意識の高さを感じました。」との感想が寄せられました。



新任の事務局長です！

今年1月から「上高田区民活動センター運営委員会」に採用され、事務局長として仕事をさせていただくことになりました堀田明正(ほった・あきまさ)と申します。

『明るく楽しく活動する事務局』をモットーに上高田地域のお役に立てるよう努力して参ります。皆様のご理解とご協力の程、よろしく願い申し上げます。





地域の催し



上高田高齢者会館 ☎3385-3307

◎遊楽サロン（毎月 第4金曜日）
2月22日、3月22日、4月26日
午後1時30分～3時
参加費 200円（お菓子代）



◎ロコモ体操（毎月 第2・4月曜日）
2月25日、3月11日、3月25日
午後2時～午後3時
参加費は無料です。
動きやすい服装でおいでください。



上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

◎元気アップ教室（毎月 第3火曜日）
食を中心に、元気に過ごせるテーマで毎月1回（第3火曜日午前）楽しく料理が学べる教室を実施しています。

*2月19日(火) 午前10時～12時30分
「懐かしのメロディーを皆で歌いましょう！」

*3月19日(火) 午前10時～12時30分
「お楽しみバイキング」
講師：中野区フリー活動栄養士会の栄養士
会費：500円（食料費）
※電話予約が必要で。



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。初めてのの方は保険証をお持ちください。
（毎月 第2火曜日）

2月12日(火)、3月12日(火)、4月9日(火)
いずれも 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（2丁目8-11）
☎ 3385-3307
*上高田東高齢者会館（4丁目17-3）
☎ 3228-7220



中部すこやか福祉センター

☎ 3367-7788（中央3-19-1）

◎ おおきな～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てみませんか？
2月18日(月) 午前10時30分～11時30分
3月26日(火) 午後2時～3時
場所：集団指導室（2階）



◎ みんなの紙芝居

マイクを通さない語りに触れてみませんか。
親子で楽しめます。
3月11日(月) 午前11時～11時30分
場所：子育てひろば どんぐり（2階）

上高田ふれあいの会

◎ふれあい食事会

☆3月8日(金) 午前11時～
ゲスト：日本舞踊
受付：2月28日(木) 午前10時～12時



☆4月9日(火) 午前11時～
ゲスト：トリム体操
受付：3月29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：上高田区民活動センター
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

上高田児童館 ☎3388-6148

◎かくれがをつくろう

2月15日(金)、16日(土)
段ボールや布を使って、
児童館の中に自分たちの隠れ家をつくろう！
（注）15日(金)は14:30～18:00
16日(土)は9:00～17:00
この間はいつものように遊ばせません。
※詳しくは児童館だよりをご覧ください。



ミニテ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）
ミニテ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。

◎「寒さに強い寄せ植え」

2月13日(水) 午前11時～午後2時
講師：園芸家 飯田鏡子さん
参加費：500円（昼食代）
※材料費は実費になります（別途）



◎「おしゃべり」

2月27日(水) 午後1時～3時
参加費：300円（おやつ代）



◎コーラス鑑賞と地域交流会

※この回に限り、上高田区民活動センターにて
行います（洋室1号）
3月21日(木) 午前11時～午後2時
出演：コーラスグループ「ピチカート」
重謡・唱歌からドイツ歌曲まで♪
参加費：無料（会員以外の方の参加も大歓迎です）
美しい歌声と手遊びなど楽しいパフォーマンスも
見ものです！コンサート終了後、一緒にランチを
しながら交流しましょう！
※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

U18フラザ上高田 ☎3386-1301

◎いちごキッズ 大きくなったね！パーティー

3月15日(金) 午前11時～12時
いちごキッズの今年度最終日です。
子どもたちの成長をお祝いします。
※参加する方は、記念カードを作りますので、
2月20日(水)午前11時からのおいちごキッズ
「手形定形をとってみよう」にもご参加ください。
※詳細は「レインボー通信3月号」をご覧ください。



◎ほのぼのタイム

2月28日(木)、3月28日(木)
ともに 午前11時～12時
内容：子育てボランティアグループによるサロン。
50円でフリードリンクを楽しめます。



上高田図書館 ☎3319-5411

◎ちいさいおはなし会（絵本読み聞かせ 他）

2月19日、3月19日、4月16日
いずれも火曜日
午前11時～1時30分
対象：0～3歳の子供と保護者



◎おはなし会（絵本読み聞かせ 他）

*2月27日、3月13日、27日、
4月10日、24日
いずれも水曜日 午後3時30分～4時
*2月16日、3月2日、16日、30日、
4月6日、20日
いずれも土曜日 午後2時30分～3時
対象：幼児、小学生

キッズ・フラザ白桜（白桜小学校内）

☎5380-2710

◎おはなしエプロン

2月19日(火)、3月12日(火)
午後3時～3時30分
地域の方が絵本や紙芝居の読み聞かせ
をしてください。保護者の方も
ぜひ一緒にご参加ください。
対象：小学生



◎おしゃべりサロン

2月21日(木) 午前10時30分～12時
保護者同士・保護者と地域の方々や職員との交流
の場として、年に数回開催しています。
2月のおしゃべりサロンは、4月から小学校に入学
されるお子さんの保護者の方を対象に、キッズ・
フラザ白桜の利用方法をご説明します。また、ご質問
や子どもたちの様子についてもお答えします。
これまでキッズ・フラザ白桜をあまり利用されな
かった小学生の保護者の方の参加も大歓迎です。
4月から安心してキッズ・フラザ白桜をご利用いた
だきますよう、ぜひお気軽にご参加ください。
※いずれも、当日直接キッズ・フラザ白桜へお越し
ください。

中野・野方消防少年団員募集！

【活動内容】 応急救護、初期消火訓練、夏季キャンプ、防災マップづくり、クリスマス会等
をとおして、少年少女が防火防災に関する知識と技術を身につけ、防火防災思想
の普及と社会奉仕することを目的として活動しています。

【募集対象】 野方消防署：小学校1年生～中学校3年生
中野消防署：小学校2年生～中学校3年生

【活動日】 毎月1回（日曜日が中心）

【入団方法】 随時受け付けています。詳細はお問合せください。

【問合せ先】 野方消防署：警防課防災安全係
☎ 3330-0119 FAX 3336-5054
中野消防署：警防課防災安全係
☎ 3366-0119 FAX 3366-0555



上高田地域の空気がグリーンに！

平成24年12月6日(木)～7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1ヶ所測定」に合わせて実施しています。
今回は、すべての測定場所(49ヶ所)が「環境良好」とされる基準値以下
の数値でした。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。

測定値	2012年12月	2011年12月
0.039ppm以下（基準値以下）	49か所	47か所
0.040ppm～0.060ppm（基準値内）	0か所	0か所
0.061ppm以上（基準値以上）	0か所	0か所