

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
<http://www.nakano-kamitakada.gr.jp/>



26年度 上高田区民活動センター運営委員会 事業計画

 上高田区民活動センター運営委員会が発足して三年が経過しました。
 5月16日(金)に運営委員会総会が開催され、26年度の事業計画、予算が承認されました。これからも地域に役立つ事業を開催していきます。



事業名	実施	内容
かみたかだ地域ニュース 発刊	6回	地域の情報を掲載します。(4月、7月、9月、10月、12月、2月)
二酸化窒素の測定	6月 12月	東京全域で空気の汚れを測る「NO ₂ 全都いっせい測定」に合わせて実施します。
焼き芋会	12月	童謡「たきび」の歌の発祥地 鈴木邸で落ち葉のたき火で焼き芋作ります。上高田盛年会と共催
サンタの宅急便	12月	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。上高田盛年会と共催
上高田地区総合防災訓練	3月	災害発生時にどのような行動をしたら良いか・いざという時のための訓練です。上高田地域防災会連絡会と共催
上高田音楽祭	3月	小学校から高齢者まで、幅広い年齢層の方々が日頃の練習の成果を披露します。上高田音楽祭実行委員会と共催

第64回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は、犯罪や非行のない明るい社会を築くための「社会を明るくする運動」の強調月間です。明るい社会を築くためにできることを考えてみませんか。上高田では毎年「ひまわりコンサート」を開催しています。

第15回 ひまわりコンサート

日時：7月21日(月・海の日) 午後1時～4時

会場：大妻中野中学校・高等学校 カフェテリア

(駐車場はありません)

入場無料です。是非お出かけ下さい♪



司会：第五中学校 生徒会

出演団体(予定)

大妻中野中学校・高等学校 合唱部・吹奏楽部・ダンス部

上高田小学校コーラス同好会

第五中学校吹奏楽部&アーサーシンフォニック・ウインズ・トーキョー

東亜学園高等学校 創作ダンス部・ブラスバンド部

東京クローバークラブ

どんどこ会&白桜小学校和太鼓部

白桜小ホワイトチューリーズ



主催：社会を明るくする運動 上高田推進委員会

自転車はルールを守って正しく乗りましょう！

5月24日(土) 野方警察署 交通課主催で上高田二丁目公園に仮設コースを作り、「自転車交通安全教室」が開催されました。

好天に恵まれ、地域の方々や子供たちの参加がありました。

交通安全指導員の方から「自転車事故急増の原因」や「自転車の悪質運転者に対する講習制度が新設されます」などについてお話があり、模範運転と悪い運転をそれぞれ見せていただきました。

最後は参加者全員がスタートからゴールまで正しい運転の実技講習を受けました。普段何気なく運転していましたが、改めてルールやマナーを守ることの大切さを学びました。



夏休みラジオ体操のお知らせ

団体名	実施日	場所
上高田共和会	7月21日(月)～30日(水) 午前6時30分～	白桜小学校
上高田二丁目町会	7月21日(月)～30日(水) 午前6時30分～	上高田二丁目公園
上高田隣人協力会 上高田東町会	7月21日(月)～30日(水) 午前6時30分～	第五中学校
上高田高層団地町会	7月21日(月)～25日(金) 午前6時30分～	高層団地 中庭広場
北町会 子どもと共に進む会	7月22日(火)～26(土) 午前6時30分～	上高田北公園

早起きしてラジオ体操に出かけましょう！



STOP！子どもの転落 事故から子どもを守ろう

東京都内で、子どもが高層住宅のバルコニーや窓から転落する事故が繰り返し起きています。高所からの転落は、生命に危険を及ぼす可能性が高い事故です。



東京消防庁救急相談センター(24時間・年中無休)
受付電話番号 #7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線)
その他電話が繋がらない場合は TEL03-3212-2323

転落事例①

バルコニーの踏み台に上って
3歳男児が母親が目を離したすきにマンション7階バルコニーから転落した。バルコニーには踏み台が置いてあった。(程度：重症)

転落事例②

網戸が外れて
3歳女児が自宅の2階窓際で遊んでいたところ、網戸が外れて約3m下に転落した。(程度：重症)

転落事例③

ベッドの上で遊んでいたら
3歳男児がマンション5階のベッド上で遊んでいて、ベッド脇の窓から2階テラス部分に転落した。(程度：重症)

事故防止ポイント

窓際やバルコニーには子どもが上れるようなものを置かない。

エアコンの室外機、腰の高さ位の物置、植木鉢などを置く場所には注意しましょう。

子どもは日々成長し、行動範囲が広がっています。昨日上れなかった場所に今日は上っているかも…

地域のもよみし情報

上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

コーヒーサロン

毎週火曜日 10時～15時
100円いただきます。(お菓子付)



夏休み将棋教室

7月24日、31日、8月7日、14日
いずれも木曜日 10時～12時
対象：小学生、中学生



上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

いずれも電話予約が必要です。

元気アップ教室 (第3火曜日)

郷土料理シリーズ「四国編」
7月15日(火) 10時～12時30分
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)

健康体操教室 (第4木曜日)

7月24日(木) 14時～15時30分
講師：澤 静子先生
*参加費無料です。
*運動のできる服装でお越しください。

介護予防総合講座

7月14日(月) 10時～12時
内容：お口の健康は健康長寿のスタート
講師：中野区フリー活動栄養士の
*参加費無料です。



三療サービス (はり、きゅう、マッサージ)

区内在住60才以上の方を対象に
第2火曜日に行っています。
初めての方は保険証をお持ちください。

7月 8日 9時30分～
8月12日 9時30分～
9月 9日 9時30分～
参加費：900円(定員14名)

《場所・問合せ》

上高田高齢者会館(2丁目)
TEL 3385-3307
上高田東高齢者会館(4丁目)
TEL 3228-7220



夢発見! 草っパラダイス

自由にあそぶ

7月16日(水)、8月22日(金)、23日(土)
いずれも13時～16時

持ちよりクラブ

「手打ちうどん」

7月27日(日) 11時～16時
強力粉1カップ、うどんに入れたいもの、
食器を持参してください。

「流しそーめん」

8月24日(日) 11時～16時
乾そーめんと流したいものを持参して
ください。

対象：幼児～大人

会場：上高田台公園 奥の原っぱ

※雨の時は、隣の東高齢者会館で遊びます。

《問合せ》

上高田台公園運営委員会
大橋 TEL080-5026-1419

まちなかサロン茶屋 (てらちや)

お茶をいただきながら おしゃべりを
楽しみましょう!

9月29日(月) 14時～
場 所：神足寺(上高田4-11-1)
参加費：200円

《問合せ・申込み》

(福)中野区社会福祉協議会 担当 関
TEL 5380-0751
※事前に電話でお申込みください。

上高田ふれあいの会

創立20周年記念 感謝の集い

9月9日(火)
13時30分～15時30分
第1部 式典
第2部 アトラクション(落語)
会 場：上高田区民活動センター2階
参加費：500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

(中央3-19-1) TEL 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?

8月18日(月) 10時30分～11時30分
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!



7月14日(月) 11時～11時30分
8月11日(月) 11時～11時30分
場 所：子育てひろば どんぐり(2階)

「ウォーターバトル」に集合!

ダイナミックな水遊び大会を開きます。
誰でも思いっきり遊べるゲームがいっぱい!
幼児も楽しめます。参加費無料。
自慢の水てっぽうを持って集合〜!!

8月23日(土) 13時～15時
場 所：上高田北公園(上高田児童館横)
対 象：幼児～中学生 大人の参加も歓迎!
持ち物：水着、タオル、着替え
参加費：無料



《問合せ》

NPO 法人 上高田パワーズ 田川
TEL 090-7222-1060

ミニデイサービス 上高田すみれ会

上高田東高齢者会館の2階にて第2、4水曜日に
ミニデイ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♪

おしゃべりとゲーム

7月23日(水) 13時～15時
参加費：300円(おやつ代)



落 語

9月10日(水) 11時～14時
参加費：500円(昼食代)

おしゃべりとゲーム

9月24日(水) 13時～15時
参加費：300円(おやつ代)

★8月のミニデイサービスは
お休みです。

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
TEL3387-0858

区民活動センター集会室の抽選会

9月分は、7月22日(火)
10月分は、8月18日(月)
11月分は、9月16日(火)
必ず団体登録証をご持参ください。
*地元団体 9時～
*一般団体 11時～
*高齢者団体 14時～

U18プラザ上高田

TEL 3386-1301

中高生のための保育ボランティア養成講座

知ろう! わかろう! やってみよう!
～赤ちゃん・幼児について～

7月24日(木)、25日(金)、8月21日(木)
いずれも9時30分～12時
場 所：U18プラザ上高田、上高田児童館
対 象：中学生、高校生(全日参加できる方)
申込み：7月1日(火)～16日(水)
※詳しくは、U18プラザ上高田へお問合せください。

おもちゃの病院

9月6日(土) 10時～12時
大切に使用していたのに壊れてしまったおも
ちゃ…。おもちゃのドクターが可能な限り
修理してくれます。無料ですが、部品交換
等でお金がかかる場合もあります。
申込み：当日 直接受付します。



キッズ・プラザ白桜

TEL 5380-2710

たのしい理科教室「蓄光って何だろう」

ボランティアの方が光の不思議について
教えてくださいます。光の観察をしたり、
暗闇で光る不思議なバッチを作ります。

7月19日(土)
第一回 13時30分～15時
第二回 15時～16時30分
各回12名(定員)



申込み：キッズ・プラザ白桜まで
持ち物：ゴーグル(目の保護。水泳用可)
マスク、ハンカチ、汗ふきタオル、
水筒

※材料に有機溶剤が含まれているため、
化学物質アレルギーをお持ちのお子さんは
参加できません。

あそぼうタイムスペシャル ～水遊び～

夏の暑い日に校庭でビショビショになって
水遊びを楽しみます。

8月13日(水)～15日(金) 14時～15時
持ち物：着替え(必ず)、タオル、水筒、
袋(着替え持帰り用)、濡れてもいい
運動靴(ビーチサンダル不可)

※光化学スモッグ注意報発生時は中止です。

上高田児童館 TEL 3388-6148

カプラであそぼう

(共催：NPO 法人 上高田パワーズ)
魔法の板カプラを積んだり並べたり
様々なものが作れます。

7月24日(木)、8月21日(木)
いずれも15時30分～17時



おもちゃの病院

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを
直してくれます。
8月7日(木) 9時～12時
修理の事前受付は、8月5日(火)から

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)

7月15日、8月19日、9月16日
いずれも火曜日 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)

7月23日、8月13日、9月10日
いずれも水曜日 15時30分～16時
7月19日、8月16、30日、9月6日
いずれも土曜日 14時30分～15時
対象：幼児、小学生

戦争と平和を考えるおはなし会(絵本読み聞かせ)

8月2日(土) 14時30分～15時30分
対象：幼児、小学生

