

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

ミニリーダー講習会

～*～上高田地区～*～

- 【対象】 小学校3年生～6年生 50名程度
 【申込み】 5月中旬に募集（上高田小学校・白桜小学校児童にチラシを配布）
 【主催】 青少年育成上高田地区委員会・育成部
 【問合せ】 曽根育成部長 ☎ 090-9827-0062

※内容・日程は変更になる場合があります。

NO.	実施日	場所	実施内容
第1回	6月16日(日)	上高田区民活動センター	開講式・地区探検
第2回	7月 7日(日)	都内の博物館で検討中	社会見学
第3回	8月 4日(日)	上高田小学校	カヌー教室
第4回	9月29日(日)	天覧山・巾着田	ハイキング
第5回	12月 1日(日)	都内で検討中	自然観察
第6回	3月 1日(日)	上高田区民活動センター	調理実習・閉講式

中野区立 白桜小学校 林 禎久 校長

開校10周年を迎える白桜小学校に着任して



4月に白桜小学校の校長に着任しました。中野区は、小学生の頃に中野文化センター(現なかのZERO)のプラネタリウムに毎月通い、そのことが礎となって理科に興味をもつようになった思い出の地になります。武蔵野の自然がみられる白桜小学校で、科学好きな子どもをはぐくんでいきたいと思っています。

本年度は、新たな10年の歴史を築き、新たに未来を展望していく開校10周年の年となります。実行委員会の皆様と手を携え、地域の方々の白桜小学校に対する思いと願いに応える記念の行事と式典を行ってまいりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

<さようなら>宇賀神 佳子校長

初めまして



中野区立 上高田小学校 塩田 英俊 副校長

この4月に歴史のある上高田小学校に着任し、とても嬉しく思っています。満開の桜に迎えられ赴任してきた私は、本当に幸福だと感じました。なぜなら、桜の花と同じように、本校の教職員はもとより、保護者の皆様、地域の皆様に温かく迎えていただいたからです。その皆様が「学校は、地域とともに、子どものためにある。」という言葉の通り、子どもたちのために協働し、尽くされていることに感動しています。

本校は、本年93周年を迎え、来年の令和2年4月には、新井小学校と統合し、新しい学校に生まれ変わります。「終わり良ければ全て良し」と言葉の通り上高田小学校の有終の美を飾り新しい時代のスタートを切っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

<さようなら>幅 健司副校長

上高田町会連合会チアリーダー キューティーフェアリーズの ご案内



今年も子どもまつりで元気なダンスをおどります!!
ご期待ください!!

- 募集対象
白桜小と上高田小の児童のみなさん
- 申込方法
6月末より、白桜キッズプラザ・上高田児童館・上高田区民活動センターで申込用紙を受け取ってください
- 今年のスケジュール
・ダンス練習：9月～11月の毎土曜日午後
・子どもまつり：11月10日(日)

お問い合わせ先：上高田区民活動センター
TEL：03-3389-1325

(社)中野区社会福祉協議会 まちなかサロン

挽きたて コーヒー

Cafe

みんなの公園カフェは14火に移動

2019年度開催日(第四火曜日)

4月23日	10月29日(この日のみ第5火曜日)
5月28日	11月26日
6月25日	12月24日
7月23日	2020 1月28日
8月27日	2月25日
9月24日	3月24日

台公園 隣の
上高田東高齢者会館
13:30～15:30

お問い合わせ
中野ボランティアセンター：担当 宮島有
TEL:03-5380-054 FAX:03-5380-9027
まちなかサロンは歳末助け合い運動(地域活動いきいき募金)の分配金を受けて実施しています。
社会福祉法人中野福祉協議会を通じて「介護予防促進事業助成」の分配金を受けています。

introduce

Since 2015年～ 第2木曜日 10時～12時
第4木曜日 15時～17時半

*参加費 100円=珈琲、紅茶、ジュース(お菓子付き)
おかわり一杯：50円

会場：上高田3-29-4 アトリエグリーン音楽院 070-5466-9079
ご希望あれば、皆様さんの朗読やオーナーの生演奏も致します。

私たち2人がスタッフとしてお迎えいたします。

木曜ご縁カフェ
気軽に立ち寄ってお話できる場所です。

第2第4木曜にオープン!!

中野区社会福祉協議会 まちなかサロン
お問い合わせ：中野社会福祉協議会
Tel.03-5380-0751 (担当：宮島 有)

「この事業は、歳末助け合い運動(地域活動いきいき募金)の分配金を受けて実施しています」

開催日が変わりました?

挽きたて、淹れたてのコーヒーを
飲みまわしにいらしゃいませんか?
落ちついた雰囲気の中で気軽に
おしゃべりしましょう

カフェの名前が変わりました♪

上高田地区総合防災訓練

平成31年3月10日(日) 9時～
中野区立第五中学校にて

地震ってこんなに揺れるの!



煙の怖さを実感



簡易トイレは重要



AED 訓練は必須!!



訓練日和♡



的に向かって一直線! 消火訓練



大鍋で作った豚汁はまた格別なお味♡

上高田音楽祭

平成31年3月17日(日) 13時～ 上高田区民活動センターにて



第24回 上高田音楽祭



上高田しょうねん合唱団



中野邦楽合奏団



トーキョートラッドサロン



白桜小 ホワイトチェリー



ミニオンズ & ウクレレ隊



白桜小学校和太鼓クラブ&どんどこ会



上高田小学校 Golden Bees

Four & More



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

わいわい体操

5/9(木)・23(木)・28(火)、
6/6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10時～11時30分
カラオケを使っの体操です。

エンジョイ体操 (月)

5/13・27、6/10・24
10時～11時
手ぬぐいをご持参ください。

シニア・エアロビクス (火)

5/7・14、6/4・18
13時30分～14時30分



さわやか体操

5/17(金)、6/3(月)・21(金)
10時～11時30分



<介護予防総合講座>

千葉 直樹先生の講演

5/30(木) 13時30分～15時
整形外科医が教えるイキイキ健康な
体づくりの秘訣・運動と食事編です。

ギターの弾き語りと歌

6/20(木) 13時30分～15時
ギタリスト 久次米 正博氏による
ギターの弾き語りと歌を
お楽しみください。



※いずれも区内在住・60歳以上の方 無料です。

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

上高田すみれ会

4月から2つの事業が
新規で始まりました。

始めからの太極拳

第2、第4木曜日 14時～15時30分
楊名時太極拳の門下生が指導します。

ゆったりヨガ

第1、第3火曜日

13時30分～14時30分

の～んびり、ゆったりりの気持ちの良い
ヨガです。

新規で申し込みを受け付けています。

ポールウォーキング 教室

第2、第4木曜日

10時～11時30分

4年目に入りました。上高田から
哲学堂公園を目指して2本のポールを
突きながらウォーキングします。
(ポールは貸し出します)



第20回 ひまわりコンサート

日時：7月15日(月)海の日(予定)

詳細は次号 上高田地域ニュース
(7月10日号)に掲載いたします。



主催 社会を明るくする運動

上高田推進委員

上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

5/8(水) 11時～

ゲスト：上高田小学校
フラダンス



4月のお食事

申込み：4/26(金) 10時～12時
上高田区民活動センター 1階ロビーにて

6/11(火) 11時～

ゲスト：あけぼの保育園
詩吟



申込み：5/31(金) 10時～12時
上高田区民活動センター 1階ロビーにて

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

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

妊娠中の口腔ケアや産後の食事など
などを学べます。(実習、試食あり)
※骨量測定、肌水分チェック、食事診
断も◎(希望者)

5/23(木)、7/11(木)

13時30分～15時30分

(受付は13時から)

対象：初めて出産を迎える、中野区在
住の妊婦さん 先着15名 無料。

場所：2階栄養室

申込み：開催日の1か月前から窓口、
電話、電子申請で受付

持ち物：普段使っている歯ブラシ、エプ
ロン、三角巾、母子手帳など

問合せ：☎03-3367-7788



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)

5/16(木)、6/20(木)

15時30分～17時

魔法の板「カプラ」を積んだり並べたりして
様々なものが作れます。

ぽかぽかひろば

5/16(木) 11時～13時30分

6/20(木) 11時～14時30分

乳幼児親子さんを中心に、コーヒーな
どを飲みながらのおしゃべりタイムで
す。飲み物は50円で飲み放題です。
地域の子育て支援グループ「ぽかぽか
ひろば」による事業です。



食育講習会「親子で摂ろう！カルシウム」

6/21(金) 10時30分～12時

申込みは6月5日(水)から 20組程度
中部すこやか福祉センターの管理栄養士が
お話します。ママの骨密度も測定します。
※詳しいことは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

5/14(火)、6/11(火) 15時30分～16時
地域の方が、絵本や紙芝居・パネルシアターなど
を通して、子どもたちを楽しいお話の世界に連れて行
ってくれます。

対象：小学生 事前申込み不要 当日自由参加



卓球タイム

5/16(木)、30(木) 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。
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できます。

対象：小学生 事前申込み不要 当日自由参加

将棋タイム

5/17(金)、6/21(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。
大人と本気の対局も楽しめます。

対象：小学生 事前申込み不要 当日、受付順に参加

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

上高田図書館 TEL 3319-5411

定例おはなし会

ちいさいこのおはなし会

第3火曜日

11時～11時30分

場所：2階 おはなしのおへや



おはなし会

第1・3・5土曜日

13時30分～14時

場所：児童室

第2・4水曜日

15時30分～16時

場所：2階 おはなしのおへや



その他

七夕会

6/29(土)

13時30分～14時30分

場所：2階 おはなしのおへや



上高田区民活動センター集会室利用団体

～抽選会のお知らせ～

※ 登録証をお忘れなく

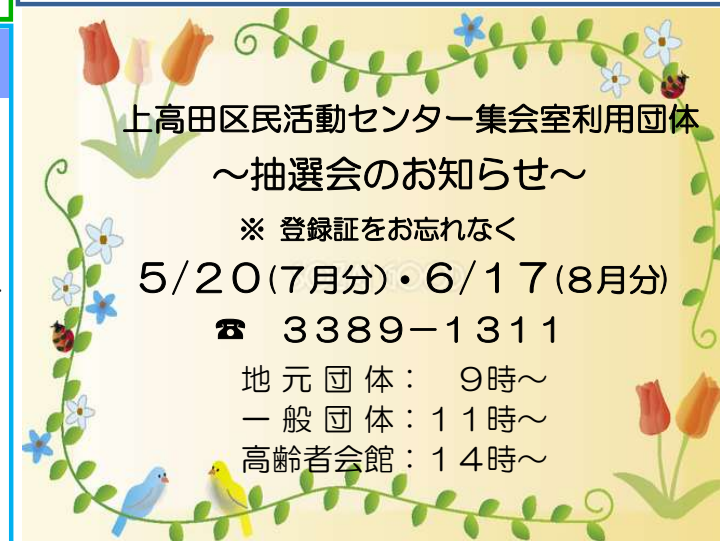
5/20(7月分)・6/17(8月分)

☎ 3389-1311

地元団体：9時～

一般団体：11時～

高齢者会館：14時～



三療サービス

5/14(火)・6/11(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

