



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/>



令和4年度
第47回

上高田地区まつり

中野区区民公益活動への政策助成事業

合同作品展

11月5日(土)・6日(日) 上高田区民活動センターにて

開催時間: 9時~16時

1階ロビー

- ◇ かおり会(裂き布織り)
- ◇ 上高田書道グループ(書道)
- ◇ 上高田高齢者会館(ミニデーで作成した作品)
- ◇ 今度作ってみようエトセトラ(簡単工作展示)

1階 和室1・2号

ほっこりルーム

乳幼児のためのひと休みスペースです。

🌸ちょっと遊んでいきませんか🌸

協力:中野・まちのエンガワプロジェクト

***芸能フェステ・子どもまつりは開催しません**

2階ロビー

- ◇ 上高田児童館(レインボーアートと児童作品)
- ◇ あけぼの保育園(児童作品)
- ◇ にじいろ保育園上高田(児童作品)
- ◇ キルトサークル恵(パッチワーク)
- ◇ 魔法の一本針「ひと編みの会」(手編み・手芸)

<フォトコーナー>

1階 ロビー『ニャンタレニャーラ』~旅で出会った猫たち~の写真展
個性豊かな猫たちに癒されにいらしてください。

2階 洋室1・2号室写真展「海の底へのいざない」「海に見える街」
水中の美しい生き物たちの不思議な世界に迷い込んでみませんか?
旅の風景を眺めて、あなたも旅をしている気分になってはいかがでしょうか。

主催:上高田地区まつり実行委員会
共催: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運営委員会
事務局 上高田2-11-1 ☎3389-1325



↑会場地図

♪夏のコンサート♪ ヴァイオリンとピアノの二重奏

毎年好評のコンサート。今年はヴァイオリンとピアノの二重奏、そして予告なしのピアノの連弾でした。ピアノの連弾はなんと!ヴァイオリン奏者の山本さんのお母様と佐々木さん。お二人の息のぴったり合った演奏に引き込まれました。また、山本さんが幼少の頃に使っていた通常の大きさの16分の1の小さなヴァイオリンを披露してくださいました。現在は5歳の息子さんが使っているそうです。

コンサートのラストは圧巻のツィゴイネルワイゼン!切なく深いヴァイオリンのメロディーにピアノが寄り添うように奏でられ、余韻がいつまでも耳に残りました。



右側、お母さんが持っているのが通常の大きさのヴァイオリン。

- 山本有紗(ヴァイオリン)
- 佐々木治子(ピアノ)



8月30日(火) 13時30分~15時

上高田東高齢者会館

第9回中野区検定

後援:中野区、中野区教育委員会

日時:令和4年11月27日(日) 受付9:30より
場所:中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14)
内容:中野区に関する歴史、地理、文化、産業などから出題
一般の部 50問、60分、年齢制限なし
一般で受験し高得点者は「ものしり博士」と認定
申込期間:10月3日(月)~11月15日(火)
受験料:一般 1,500円
高校、大学、専門学校生 1,000円
小、中学生 500円
※検定実施日に支払い
申込方法:FAX、メール、郵送、電話で中野区教育振興会へ

<主催・問い合わせ先>

公益財団法人 中野区教育振興会 中井
TEL 3228-5544
FAX 3385-9319
メール bz720662@bz03.plala.or.jp

***過去問題集(350円)の販売も行っています**
区役所1階福祉売店・中野区立教育センター1階

お知らせ

今後の事業として、乳幼児を抱えたパパ、ママに寄り添っていきける企画を行なっていきたいと思います。今回手始めに、上高田地区まつり開催中、乳幼児を連れたパパ・ママを対象に、ほっこりルームを解放してちょっと遊んでいけるスペースを提供する予定です。そこには遊びの達人が在中していて、ひと休みするのもよし、遊びのコツを伝授してもらうのもよし、まったりとしながら楽しんでいってください。そして、廊下に展示してある工作は家にあるもので簡単に作れるものばかり。12月の事業では『パパと乳幼児のほっこりルーム』と称して、簡単に作れるパペットを作って遊んでもらう予定です。もちろん作ったパペットは連れて帰ってください。今後もいろんなものを作ったり、情報を共有したりできる場所を提供していきたいと思いますので、お楽しみに! (協力:中野・まちのエンガワプロジェクト)



スポンジで作る魚 靴下で作るパペット





上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

★生活機能向上プログラム

・フィットネス体操

10月25日(火)・11月22日(火)
13時30分~15時
萩野 博先生

・健康維持「歩く・食べる・考える」

11月25日(金)
13時30分~15時
川崎 翼先生



生きがい事業は、年間で募集していま
すが、空きが出る場合もありますので
当会館までお問い合わせください。

※ いずれも区内在住 65 歳以上対象です。
新型コロナウイルス感染防止の観点で
変更・中止させていただく場合もござ
います。

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

上高田すみれ会

★生活機能向上プログラム

(対象は 65 歳以上)

・簡単筋トレ&ストレッチ~ロコモ予防に~

10月27日(木)13時~14時30分
定員:15名 参加費 無料

・世界の料理教室~タイ料理

10月28日(金)
9時30分~12時30分
定員:12名 参加費 700円

・懐かしの歌声喫茶

11月29日(火)13時30分~15時
定員:20名 参加費 無料

・荻原悦子の季節の料理教室

12月16日(金)10時~13時
定員:16名 参加費 700円



講師:料理研究家
荻原 悦子氏



令和2年の料理教室の様子



上高田ふれあいの会

ふれあい食事会(持ち帰り弁当の配布)

11月8日(火)11時30分~
申し込み 10月31日(月)
10時~12時

12月8日(木)11時30分~
地域交流会も予定しています。
申し込み 11月30日(水)
10時~12時

まちなかサロン ふれあい映画会



10月19日(水)
11月16日(水)何を上映するかはお楽しみに!
12月21日(水)

上高田区民活動センター2階 洋室1・2号
13時30分~

※無料・申込みは不要/飲み物はご持参ください。
※新型コロナウイルス感染状況によって
は、変更・中止の場合もありますのでご了承
ください。

問合せ先: 中野区社会福祉協議会
上高田地区担当 宮島
03-5380-0751

上高田児童館 TEL 3388-6148

ペットボトルでつくるかざぐるま
(主催:NPO法人上高田パワーズ)

10月15日(土)

① 13時~14時30分

② 15時~16時30分



定員:各回7名

対象:小学生

持ち物:500mlのペットボトル1つ

申込み:10月4日(火)から受付中。

※直接来館または電話にて

中部すこやか福祉センター地域育児相談会
「絵本とおしゃべりのサロン」

10月28日(金)11時~11時40分

対象:乳幼児親子(中野区民限定)

定員:10組

10月4日(火)から受付中。

※直接来館または電話にて

絵本作家の渡辺朋さんを迎えて、わらべ
うたと読み聞かせ、本を紹介しながらの
トークタイム。

児童館からお知らせ

- ・児童館に遊びに来るときは、マスクと
水筒を持ってきてください。
・児童館の中で水分補給以外の飲食はで
きません。
・新型コロナウイルスの状況によって
は、中止や延期になる場合があります。

キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

白桜キッズまつりについて

11月末に実施を予定していましたが『白
桜キッズまつり』のイベントは、新型コ
ロナウイルス感染拡大防止の観点から、
残念ながら今年度は中止させていただきます。
いつもご協力いただき、開催を楽
しみにされていた皆さま大変申し訳ござ
いませぬ。ご理解の程、よろしくお願い
いたします。

感染対策を行いながら、日々の運営の中
で利用している児童が楽しめるイベン
トなどを継続して実施してまいります。詳細
は「キッズ・プラザ白桜レター」をご覧
ください。予定は変更になる場合もあり
ますので、ご了承ください。



上高田図書館 TEL 3319-5411

上高田図書館は工事のため、
2022年10月10日(月・祝)より
2023年1月3日(火)まで(年末年
始の休館を含め)休館となります。

<問合せ先>

10月14日(金)~12月20日(火)
中野東図書館内上高田図書館臨時作業所
電話:03-5937-3559

(上記の期間以外は、03-3319-5411)

受付時間:9時~17時30分まで



三療サービス



10月11日(火)、11月8日(火)
9時30分~15時

会場:上高田高齢者会館 ☎3385-3307

上高田東高齢者会館 ☎3228-7220

対象:60歳以上の方 1回900円

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~

団体登録証をご持参ください

10月17日(月)(12月分)

11月21日(月)(1月分)

地元団体:9時~

一般団体:11時~

高齢者会館:14時~

☎ 3389-1311

※状況によっては変更になる場合があります。

