

# 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](mailto:kamitakada@almond.ocn.ne.jp)

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



HPのQRコード

令和7年度

## サンタの宅配便

サンタが家にやってくる!

クリスマス・イブ(24日(水)午後7時頃~)に  
サンタクロースがご家庭に、お預かりしたプレゼントをお届けします。

対象：上高田地域にお住まいで、お子さんのいるご家庭

申込みとプレゼントお預りは以下の通り受け付けます。

**12月13日(土)午後1時~4時**  
上高田区民活動センター1階ロビーにて

※電話での受け付けはいたしません。



問合せ  
上高田区民活動センター運営委員会 事務局 ☎ 3389-1325

主催：上高田盛年会  
共催：上高田区民活動センター運営委員会

### 令和7年度 第50回上高田地区まつり

令和7年10月25日(土)・26日(日) 上高田区民活動センターにて  
※26(日)の子どもまつりは雨天のため館内で実施しました

上高田地区まつり実行委員会のメンバーが新しくなって初めて迎えた地区まつり。2日目は雨天だったにもかかわらず、2日間で約1000人の方に来場していただきました。来場者から「上高田はあったかい地域ですね」とのお声をいただき、またスタッフからは「楽しかった」の声があがりました。今年度初参加のブースが9つもあり好評でした。これからも上高田地域らしい地区まつりを目指して進化していきます!

#### かがやきフェスタ

#### 子どもまつり

お手玉体験  
区長も駆けつけてくれました 上高田の町会長さん勢ぞろい

パレーンアート  
健康測定コーナー

ふれあいカフェによるパン販売  
書道体験

江戸流手打ち蕎麦を楽しむ会  
ふれあいカフェ

ろビーコンサート<秋>  
かおり会(裂き織り体験)

魔法の一本針ひと編みの会  
児童作品

めぐりえコーナー  
テクテク縫いあじさいによるブローチ販売

水射的  
模擬店

NEWスポーツ体験  
ひもくじ

#### 所得税の確定申告について



確定申告書等作成コーナー

◆確定申告は「自宅」から「e-Tax」  
スマホ又はパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

◆確定申告会場の開設について  
会場：中野区産業振興センター  
(中野区中野2-13-14)

オンライン事前予約はLINEから!

開設期間：2月16日(月)~3月16日(月)の平日  
相談時間：午前9時15分~午後5時  
(受付は午前9時~午後4時)



事前予約：確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。

※当日、確定申告会場でも入場整理券を配布しておりますが、無くなり次第終了となりますので、LINEによるオンライン事前予約をご利用ください。

留意事項：中野区産業振興センターの駐車場及び駐輪場は使用できませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。確定申告会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます。

◆申告書等の郵送での提出先：〒100-8156 東京都千代田区大手町1-3-3 大手町合同庁舎3号館 東京国税局業務センター大手町分室(中野税務署)

◆電話でのご相談は、国税相談専用ダイヤル(0570-00-5901)におかけください。

#### 特別区民税・都民税(住民税)の申告について

申告期間：2月16日(月)~3月16日(月) 平日  
申告方法 郵送での申告を推奨しています。

※税の申告書はご自身で記入して、お早めに来庁される場合は、区役所2階11番窓口へ

郵送先 164-8501 中野区税務課課税係宛  
問合せ 03-3228-8913 03-3228-8917

中野区のホームページ「税額シミュレーション」で申告書を作成し印刷すればそのまま提出できます。「中野区税額シミュレーション」で検索を。

#### ごみ拾い

#### ちゃいれっく上高田保育園

ちゃいれっく上高田保育園では、月2回4・5歳児クラスの子どもたちが近くの公園や道路のごみ拾いをしています。担任の先生が、公園でポイ捨てをしている小学生を見た時に、「もっと小さいうちから話をして、ごみのポイ捨てをしない子になってほしい」という願いから始まったそうです。この日は空き缶、タバコの吸い殻が多かったようです。



#### 運営委員会 地域事業

#### 上高田かがやきマップ 掲載団体交流会

地域の魅力を再発見する「かがやきマップ」を通して地域活動団体同士の交流を深めるイベントです。マップ新規団体の紹介や、意見交換などを予定しています。この事業に興味のある団体はお問合せください。

日にち：令和8年1月28日(水)

時間：午後1時30分~午後3時30分

場所：上高田区民活動センター 2階洋室1・2号

問合せ：上高田区民活動センター運営委員会事務局

電話：03-3389-1325



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

【健康生きがい事業】

対象：区内在住 60 歳以上の方
◇コーヒータイムを楽しみながら午後のひと時、皆さんでおしゃべりしてみませんか？

日時：1月30日(金) 2月27日(金) 13時～15時

場所：上高田高齢者会館 2階

参加費：コーヒーお菓子付き 100円

○事前申込み不要です。当日直接お越し下さい。

※通常のコーヒーサロンは、毎週水・金の10時から実施しております。

こちらもぜひご利用ください。

<令和8年度 健康生きがい事業の申込み>

当館にて行われている健康生きがい事業の来年度の申込みを受け付けます。

申込み期間 令和8年2月2日(月)～2月27日(金)

事業開始は令和8年4月～

詳細については、当会館までお問合せください。



上高田ふれあいの会

まちなかサロン ふれあいカフェ

1月8日(木)・2月12日(木)・3月12日(木)

時間はいずれも13時30分～15時30分

コーヒー・紅茶(お菓子付き)150円

気軽にご参加ください。

おしゃべりを楽しみませんか？

まちなかサロン ふれあい映画会

12月17日(水)

1月21日(水)

2月18日(水)

3月18日(水)

13時30分～何を上映するかはお楽しみに！

会場：上高田市民活動センター2階洋室1・2

無料・申込みは不要/飲み物はご持参ください。

問合せ先：中野区社会福祉協議会 上高田地区担当 熊木 03-5380-0753



上高田児童館 TEL 3388-6148

<<乳幼児親子対象>>

<<地域育児相談会>>

おやこでリラックス ベビーマッサージ

2月26日(木)10時40分～11時40分

対象：2か月～1歳未満の乳児親子

講師：代田 佳恵氏(助産師・看護師)

持ち物：汗拭きタオル、飲み物 ※動きやすい服装

申込み：2月5日(木)10時～来館または電話で受け付け

ベビーマッサージを通じておやこでリラックスした時間を過ごしませんか？

あひるタイムの実施期間について

(水・金曜日の11時～11時45分)

年内は12月19日(金)まで実施します。

年明けは1月9日(金)から始まり

(3月18日(水)まで実施)

※あひるタイムは、0歳から就学前のお子さんとお保護者の方が対象です。

親子で楽しめる体操や手遊びなどを行っています。

初めての方もお気軽にご参加ください。

ぽかぽかひろば

毎月第3木曜日 10時30分～12時

詳細はあひるタイム通信をご覧ください。

<<小学生以上対象>>

卓球タイム

12月9日(火)、1月13日(火)16時～17時

地域の方と練習しましょう。

卓球を初めてやる人でも参加できます。



三療サービス

12月9日(火)・1月13日(火) 2月10日(火)・3月10日(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

上高田市民活動センター集会所利用団体

～抽選会のお知らせ～

【2月分】12月15日(月)

【3月分】1月19日(月)

地元団体：9時～ 一般団体：11時～

高齢者会館：14時～ 団体登録証をご持参ください

キッズ・プラザ白桜 TEL5380-2710

冬休み期間

12月26日(金)～1月7日(水)

8時30分～18時

年末年始12月28日(日)～1月4日(日)はお休みに なります。年始は1月5日(月)から運営しております。

春休み期間

3月26日(木)～4月上旬

8時30分～18時

※ご家族で入館、退館時間、お迎えの有無など 約束してから遊びに来てください。

※12時～13時は昼食時間(食休み含む)になるためご希望の方はお弁当持参の上ご利用ください。

なお、お弁当をお預かりすることはいたしませんので、ご自身で保管をお願いします。

午後からご利用の場合は、13時以降にご入館くださいますようご協力をお願いします。

<<持ち物>>利用証・水筒・ハンカチ類



上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

生活機能向上プログラム

対象：65歳以上の中野区在住の方

申込み：実施日の2週間前より申込み開始

お正月料理教室

12月19日(金)10時～12時30分

講師：荻原 悦子氏(料理研究家)

定員：16名 材料費：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、手拭い上履き

焙煎士によるコーヒー飲み比べ

1月19日(月)10時～11時30分

講師：小竹 秀一氏(コーヒー焙煎士)

定員：16名 材料費：1,000円

65歳からの口腔ケア

1月29日(木)10時～11時30分

講師：藤森 理氏(歯科医師)

定員：25名 無料

料理教室 ちらし寿司&おいなりさん

2月3日(火)10時～12時30分

講師：荻原 悦子氏(料理研究家)

定員：16名 材料費：1,000円

そば打ち体験

2月5日(木)10時～12時30分

講師：田中 博文氏(桃園そば打ち会代表)

定員：16名 材料費：700円

<令和8年度 健康生きがい事業の申込み>

当会館で行われている事業の来年度分の申込みがスタートします。

期間内に来館して頂き、申込用紙にご記入ください。

申込み期間：令和8年2月2日(月)～2月27日(金)

詳細については会館までお問合せください。

応募者が多数の場合、抽選といたします。

上高田図書館 TEL 3319-5411

本の福袋

大人向け・子ども向け

12月20日(土)～1月7日(水)

図書館スタッフが選んだ本を2冊セットにして、貸し出します(無くなり次第終了)。

どんな本が入っているかは、開けてみてのお楽しみ！

冬の工作会(内容未定)

1月24日(土)14時～15時

申込み：1月10日(土)9時から、

図書館カウンターまたは電話で

冬のかぐくあそびの会(内容未定)

2月21日(土)①13時～14時

②14時30分～15時30分

申込み：2月7日(土)9時から、

図書館カウンターまたは電話で

大人のハンドメイド講座

「キラキラ輝く“宝石石鹸”を作ろう」

1月27日(火)10時～11時30分

申込み：1月6日(火)9時から、

図書館カウンターまたは電話で(抽選制)

大人のミニコンサート(フルート2重奏)

2月14日(土)14時～14時45分

申込み：1月24日(土)9時から、

図書館カウンターまたは電話で(抽選制)

定例おはなし会

毎週土曜日 14時～14時20分

第4水曜日 15時30分～50分

