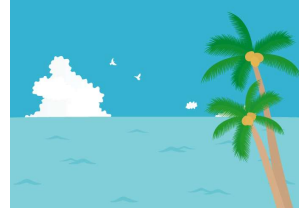


かみたかだ

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/>



地域とのつながりが育んだ四季の作品

～ 五中生といちごルームのコラボ ～

子育てひろば「いちごルーム」では、この春、中野区立第五中学校美術部の皆さんに、誕生会で使用する絵を作成していただきました。

地域とのつながりを深める取り組みの一環として依頼し、顧問の花里先生のご協力のもと、大きな工事用ビニールシートに「春・夏・秋・冬」をテーマとした4枚の作品が完成しました。季節の自然や行事、お祝いのケーキなどが描かれた絵は色彩豊かで見応えのある作品となっています。

制作に参加した生徒からは、「小さい頃に U18 の誕生会で見た第五中学校美術部の作品を覚えている」という声も聞かれました。地域で育った子どもたちが、今度は地域の親子のために作品づくりに携わることで、世代を超えた地域のつながりが受け継がれています。完成した絵は、今後の誕生会で活用していく予定です。

いちごルームでは、これからも地域とのつながりを大切にしながら、親子が安心して集える場づくりを進めていきます。どうぞお子さんの成長を祝う記念写真の撮影に、いちごルームへお越しください。



絵の前でお子さんの記念撮影ができます。

赤ちゃんなら絵の上に寝かせたりして撮影。

いい思い出になりますね！



◇上高田地区 夏休みラジオ体操のお知らせ◇

団体名	実施期間	場所
上高田共和会	7月21日(火)～26(日)	白桜小学校
上高田二丁目町会	7月21日(火)～30(木)	上高田二丁目公園
上高田隣人協力会	7月19日(日)～25(土)	上高田三丁目公園
上高田東町会	7月20日(月)～26(日)	第五中学校
上高田北町会	7月20日(月)～24(金)	第七中学校仮校舎 (旧)上高田小学校
上高田高層団地町会	7月21日(火)～24(金)	高層団地中央広場

※時間はいずれも6時30分からです

中野区赤十字奉仕団 上高田分団 の活動

中野区赤十字奉仕団上高田分団は、現在118名の分団員が在籍しており、各町会から選出された役員が中心となって活動しています。

中野区には14分団があり、中野区赤十字奉仕団の運営ルールに基づき、各分団ごとに中野区と連携しながら奉仕活動等を行っています。

この上高田分団の活動費は、皆さまからの募金である「赤十字活動資金」(町会を経由して日本赤十字社へ届きます)の募金額に応じ、各分団へ配分される還付金で賄われていて、皆さまからの大切な募金は、上高田地区の分団活動にも役立てられています。また災害が起きた時、赤十字社がいの一歩に駆け付けられるのは、政府の組織下ではないことも関係しています。災害時の被災者救護や防災・減災の普及啓発、ボランティアの育成など、日本赤十字社の命を救うさまざまな活動は、皆さまからの継続的なご支援に支えられています。



令和8年 上高田分団 役員



分団研修



中野区救護フェスタ



救命救急講習(野方消防署)



スナック菓子がポテトサラダに変身！身近なものが役立つ一例です。



サバイバルクッキング



「第76回 社会を明るくする運動」上高田&東部地区推進委員会

24th ひまわりコンサート

入場無料

7月20日(月・海の日)13:00 開演

会場: 大妻中野中学校・高等学校



【出演団体】大妻中野中学校・高等学校、東亜学園高等学校、中野区第五中学校、和太鼓クラブ&どんどこ会、れいさぼフラ部&オルオハナ

お願い:・会場校に問合せをしないでください。

・自転車の駐輪場はありません。

・当日は土足で入場できません。上履きをご持参ください。

第51回上高田地区まつり



今年のテーマは「かぼちゃ」です。

- ・かがやきフェスタ 10月24日(土) 10時～15時
10月25日(日) 10時～14時 } 上高田区民活動センター
- ・子どもまつり 10月25日(日) 10時～14時 } 上高田二丁目公園

どなたでもお気軽にお立ち寄りください！

上高田区民活動センターは涼み処になっています。冷水器、トイレの利用や2階ロビーにはテーブルとイスがあり、飲食が可能です。勉強もOK。ぜひご利用ください。こども110番の家にもなっています。

上高田区民活動センター運営委員会地域事業「令和8年度 ほっこりルーム」

毎週火曜日(9時～16時)は乳幼児親子に1階の和室を開放しています。右表にあるように、お茶会やイベントも開催しています。ぜひお立ち寄りください。「ためまっぷ」や「上高田区民活動センター運営委員会のホームページ」でも日程を確認出来ます。



ままごとキッチン、レジスターをご近所の方から譲っていただきました。

令和8年度地域事業	
ほっこりルーム 無料	
乳幼児親子のためのひと休みスペース	
日時	毎週火曜日 9:00～16:00(祝日は休み)
場所	上高田区民活動センター 1階和室1・2号
対象	乳幼児をお連れの方
● 10:30～11:30 『ママのほっこりお茶会』開催！ ● 10:30～11:30 『びよびよ中野助産所 スタッフ茶会』 (お茶会にはお菓子も準備します) ● 10:30～11:30 ほっこり読み聞かせのブックスタート・バック引き読み (お茶会・上高田図書館) ※ブックスタート・バック引き読みご希望の方は、母子健康手帳と3～4か月乳児健診の案内に入っているA4版「ブックスタート事業のお知らせ」チラシをお持ちください。	
令和8年度「ほっこりルーム」年間スケジュール	
4月 7 14 21 28	10月 6 13 20 27
5月 12 19 26	11月 10 17 24
6月 2 9 16 23 30	12月 1 8 15 22
7月 7 14 21 28	1月 5 12 19 26
8月 4 11 18 25	2月 2 9 16
9月 1 8 15 22	3月 2 9 16 23 30
【問合せ】上高田区民活動センター運営委員会事務局 ☎ (3389) - 1325 ※平日 8:30～17:00	
主催: 上高田区民活動センター運営委員会 共催: 上高田図書館・上高田地区アウトリーチチーム・中野区社会福祉協議会	



健幸プラザ上高田二丁目公園
TEL 3385-3307

生活機能向上プログラム
体を整える体操（全3回）講師：萩野博先生
9月1日・10月6日・11月24日 毎回（火）
太極拳（全3回）講師：及川弘孝先生
9月10日・10月15日・11月12日 毎回（木）

※7月21日（火）から募集開始
対象：区内在住 65 歳以上の方
定員：いずれも 20 名
時間：いずれも 13 時～14 時 30 分

落語を楽しむ 春風亭 昇輔氏
10月22日（木） 定員：30 名
※9月1日（火）から募集開始
対象・時間：上記と同じ
上記3事業とも定員になり次第
締め切ります。

健康生きがい事業
コーヒーサロン 毎週水曜日・金曜日
10 時～11 時 30 分
午後のコーヒーサロン
7月30日（木）・8月27日（木）
13 時～15 時

※いずれもお菓子付き 100 円
囲碁・将棋 毎週月曜日～金曜日
対象：60 歳以上の方
詳しくは健幸プラザ上高田二丁目公園まで
お問い合わせください。

健幸プラザみどり館上高田
TEL 3228-7220

生活機能向上プログラム
終活企画
『ボードゲームで終活を楽しく学ぶ』
8月19日（水）10 時～11 時 30 分
講師：横田達之先生（理学療法士）
定員：12 名 参加費：無料
持ち物：上履き・飲み物
申込開始：8月5日（水）から

痛いけどクセになる
『台湾式足もみ健康法』
8月31日（月）16 時～17 時 30 分
講師：江村珠美先生（官足法指導員）
定員：20 名 参加費：無料
持ち物：浴用タオル・ゆるいズボン・白湯 500ml
申込開始：8月17日（月）から

音響機器活用プログラム
ワイワイカラオケ体操
音楽に合わせて筋トレ＆脳トレをします。
椅子に座って行う体操なので、これから
運動を始めたい方にぴったりです。
毎週金曜日 10 時～11 時 30 分
持ち物：タオル・飲み物・上履き
※いずれも区内在住 65 歳以上の方が対象です。

三 療 サ ー ビ ス
7月14日（火）・8月4日（火）
9月8日（火）・9 時 30 分～15 時
会場：健幸プラザみどり館上高田 ☎3228-7220
健幸プラザ上高田二丁目公園 ☎3385-3307
対象：60 歳以上の方 料金：1 回 900 円

上高田ふれあいの会

まちなかサロン **ふれあいカフェ**
7月9日（木）・8月はお休みです。
9月10日（木）折り紙遊びをしませんか？
10月8日（木）
13 時 30 分～15 時 30 分
※コーヒー・紅茶 お菓子付き150円
対象：どなたでもお気軽にどうぞ
問合せ：中野社協 上高田地区担当 熊木
☎03-5380-0753

ふれあい映画会
7月15日（水）・8月はお休みです。
9月16日（水）・10月21日（水）
13 時 30 分～
飲み物はご持参ください。
問合せ：上高田区民活動センター運営委員会
TEL03-3389-1325

申込み：いずれも不要です。
場所：上高田区民活動センター洋室1・2号

上高田児童館 TEL 3388-6148

乳幼児親子対象
すくすくフェスタ
7月25日（土）雨天決行
10 時 30 分～12 時 30 分
地域の乳幼児親子のみなさん、夏の午前の
ひとときを、児童館で一緒に過ごしません
か？親子で楽しめるイベントやコーナーで
お待ちしております♪
主催：すくすくフェスタ実行委員会

あひるタイム
毎週水曜日・金曜日 11 時～11 時 45 分
（プログラムは 11 時 30 分まで）
0 歳から就学前のお子さんと保護者の方が
対象です。親子で楽しめる体操や手遊びを
行っています。初めての方もお気軽にご参
加ください。
※7月15日から8月末まではお休みして、
9月2日から再開します。

はじめてのあかちゃんタイム
第2・第4木曜日 11 時 30 分～12 時
7月9日（木）は通常通り行います。
※7月23日（木）と8月はお休みします。
第1子、0 歳のお子さんを育てている方が
対象です。赤ちゃんに参加者同士でおしゃ
べりを楽しみましょう。

ぽかぽかひろば
毎月第3木曜日 10 時 30 分～12 時
7月16日（木）木育&カフェ
地域の子育て支援グループ「ぽかぽかひろ
ば」が実施する乳幼児親子のおしゃべりタ
イムです。

小学生以上対象 卓球タイム
7月14日（火）16 時～17 時
地域の方と練習しましょう。卓球
が初めての方も参加できます。

キッズ・プラザ白桜 TEL 5380-2710

夏休みの利用について
◇夏休み期間◇
7/21（火）～8/31（月）
◇開室時間◇
月曜日～土曜日（日曜と祝日はお休み）
8 時 30 分～18 時
※12 時～13 時は昼食休憩のため遊ぶことはできま
せん。お昼を挟んでご利用の場合は、13 時からお
越しください。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。

夏休み中の生活について
・持ち物：利用証、水筒、上履き（体育館で遊ぶ
場合）、ハンカチ、ティッシュ
・お願い
① キッズ・プラザに遊びに来るときは、必ず利
用証を持ってきてください。
② 帰宅時間や帰宅方法（1 人帰り、お迎えなど）
を親御さんと一緒に確認してからご利用く
ださい。
③ 現金、おもちゃ、お菓子を持ってくることは
できません。
④ サンドルやクロックスで来た場合は、遊びの
制限をかけます。運動靴で来てください。

上高田図書館 TEL 3319-5411

夏休みの子ども学習支援
夏休み中は、「子どもの学習スペース」の開
設日・開設時間を拡大します。
図書館休館日（7/31、8/13、8/28）と
毎週火曜日を除く毎日 9 時～19 時まで。
対象：小学生から 18 歳まで。利用の際は、
図書館カウンターへ申し込んでください。

宿題おうえん隊
7月25日（土）13 時～17 時 上高田区民活
動センターで活動する無料塾「薬師たきび塾」
の先生たちが一緒に勉強してくれます。わから
ない事や勉強の困りごと、何でも相談してみよう。

夏休みはかみたかだ図書館に行こう！
7月18日（土）～8月31日（月）
上高田図書館に来館する毎にポイント付与。
7ポイントためてプレゼントをゲットしよう。
じゃんけんチャレンジもあるよ！小学生以下限定。

海のなかまたち大集合
7月18日（土）～シールが無くなり次第終了
本を借りて海のなかまたちのシールをもらお
う。シールで図書館玄関ホールのボードを海の
生き物でいっぱいにしてね！小学生以下限定。

夏の工作会
「なにがとびだす？！カラフルびっくり箱」
牛乳パックでみんながおどろく
びっくり箱をつくろう！

8月25日（火）①13 時～14 時
②14 時 30 分～15 時 30 分
参加申込：8月11日（火）9 時から
図書館カウンターまたは電話で受付開始

定例おはなし会
毎週土曜日 11 時 30 分～50 分
第4水曜日 15 時 30 分～50 分
ちいさいこのおはなし会
第3火曜日 11 時～11 時 20 分

