

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/>

平成30年度地域事業

幼児期の食事ポイント

～食事バランスと調理の工夫～



講師 中野区フリー活動栄養士会 鳩宿 愛



栄養士さんのお話を聞いて、茶話会をしませんか？

日時：平成30年12月18日(火)10時～12時
場所：上高田区民活動センター 2階 洋室1・2号室
参加費：無料
対象：上高田地区にお住いで幼児の保護者の方
申込受付：11月15日(木)～12月5日(水)※先着30名
申込方法：上高田区民活動センター運営委員会事務局へ直接来所、または電話にて。TEL 3389-1325

「食育のお話と簡単レシピをゲットした後は、ほっとしたひとときをすごしませんか？」

お茶とお菓子で茶話会をしながら、子育て奮闘記をみんなで共有しましょう！
そしてお話をしながら、クリスマスも近いことだし、松ぼっくりツリーを作ってお土産になんていかがですか？



お子さま連れでの参加もOKです♡
※小さなピーズを扱いますので各自でご注意ください。
みなさんのお越しをお待ちしております。



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(月・振休)19:00～20:30に
サンタクロースがご家庭にプレゼントを宅配します。

対象：上高田地域にお住まいで、お子さんのいるご家庭

申込み受付 **12月15日(土)**
プレゼント預り日 **12月23日(日・祝日)**
いずれも **午後1時～4時**
上高田区民活動センター1階ロビーにて
(電話での受付はしていません。)

お問合せ

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

上高田地区まつり

- 合同作品展 11月3日(土)～4日(日) / 芸能フェステ 11月3日(土) 上高田区民活動センターにて
- 子どもまつり 11月4日(日) 上高田二丁目公園にて



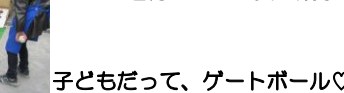
初お目見えの「ぼせんじーず」と、津軽三味線の「隆栄会」
どちらもザ・エンターティナーでした!!



綿あめ、
まだかなあ



子ども達待望のパン食い競争!



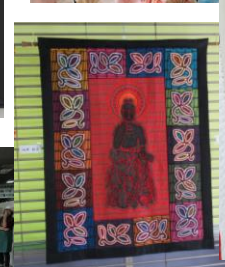
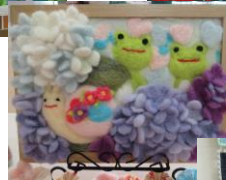
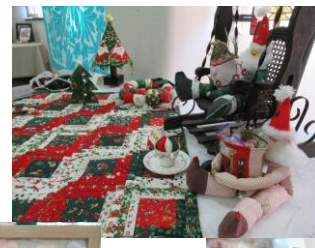
子どもだって、ゲートボール♡



本当の
かまど炊きです。



今年もこんなににおにぎりが
できました♡



おとなも子どもも作品の
出来が素晴らしい!



作品を見た後はカフェでくつろぎタイム



特別区民税・都民税(住民税)申告について

税の申告書はご自身で記入して、お早めに提出を。

中野区税務担当 TEL (3228) 8913

〔申告期間〕 平成31年2月18日(月)～3月15日(金) ※土、日を除く

〔受付時間〕 8時30分～17時

〔受付場所〕 中野区役所 3階1番窓口(課税担当)

所得税等の確定申告について

中野区税務署 ☎ (3387) 8111 (代) (自動音声案内)

確定申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利。

事前に税務署から発行された「ID・パスワード」があれば、スマホ・パソコンからマイナンバーカードや、ICカードリーダーライターをお持ちでなくてもe-Taxで確定申告ができます。

申告に関して相談等がある場合には、次の会場をご利用ください。

- ☆申告書作成会場はLUMINE O《ルミネ ゼロ》
- 渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 NEWoMan5階【JR新宿駅「バスタ新宿」上】
- 2月18日(月)～3月15日(金) 8時30分～16時(相談開始は9時15分)
- (※土、日を除く。2月24日(日)及び3月3日(日)は開場。)
- ☆税理士による無料申告相談 ～申告書を作成して提出できます～
- 1月31日(木)～2月1日(金) 鷲宮区民活動センター3階洋室2号
- 2月4日(月)～2月7日(木) 野方区民活動センター2階ギャラリーA・B
- 2月12日(火)～2月15日(金) なかのZERO西館2階会議室1
- 〔受付時間〕9時15分～11時15分、13時～15時30分
- ◇平成29年分より、医療費控除は領収書が提出不要、
「医療費控除の明細書」の添付が必要◇



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

グランドゴルフ

12/6(木)・12/20(木)

13時30分～15時

会館隣接の公園を利用しグランドゴルフを楽しむ。

ダーツ競技

12/13(木)・12/27(木)

13時30分～15時

カラオケ娯楽会

12/12(水)

10時～15時

ゆうゆう体操

12/25 第4火曜日

13時30分～15時

大正琴

第1・第3月曜日

13時30分～15時

いずれも区内在住・60歳以上の方対象 無料です。



上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

1/8(火) 11時～新年お楽しみ会

ゲスト：大正琴・南京玉すだれ

申込み：12/26(水)10時～12時

(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)



(11月8日の食事会の様子)



2/8(金) 11時～

ゲスト：コーラス・健康体操

申込み：1/31(木)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

《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

おおきくな～れ

赤ちゃんの体重と身長を測ります。

お子さんの成長の目安にしませんか?

日時：1/8(火)・2/12(火)

14時～15時(受付は11時45分まで)

場所：集団指導室(2階)

対象：乳幼児親子

(24か月までのお子さん)

申込みは不要です。自由にお越しください。

上高田児童館 TEL 3388-6148

卓球タイム 卓球ボランティア廣野さん指導

1/8(火)、2/5(火)

いずれも15時30分～17時

カプラであそぼう

(共催：NPO法人 上高田パワーズ)

1/17(木)・2/21(木)

いずれも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。

どろんこタイム(子育てなかま作り支援事業)

毎週水・金曜日 11時～11時45分

新年は1月9日(水)から始まります。

0歳から就学時前のお子さんと保護者の方が対象です。

体操、紙芝居、パネルシアターなど楽しく遊びながら、

子育て仲間を広げています。

キッズ・プラザ白桜 TEL5380-2710

年末お楽しみ会

12/27(木) 集合13時15分

1部：13時30分～14時30分

2部：15時～16時30分(予定)

1部は子どもたちがそれぞれの得意な事を披露する発表会、

2部はみんなで遊べる集団ゲームを行います。

2018年最後のイベントです。

みんなで楽しみましょう!



※詳細は「キッズ・プラザ白桜レター12月号」(11月下旬発行)をご覧ください。

※予定は変更になることがあります。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

12/18(火)・1/15(火)

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

(1)としょかん☆ふくぶくろ(児童書)

(上高田図書室1階児童室)

(2)図書館福袋(一般図書)

(上高田図書室2階一般書架)

(1)(2)いずれも1/4(金)～1/11(金)

袋の中にテーマに合わせて、本が入っています。どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみです。

三療サービス

12/11(火)・1/8(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

上高田東高齢者会館 TEL 3228-7220

新春コンサート

ピアノとバイオリンで“スプリングソナタ”を

1/17(木) 13時30分～15時

ピアノ 佐々木 治子

バイオリン 河村 光子



千葉先生の健康教室(4回シリーズ)

1月31日(木)13時30分～※65歳以上対象

講師 千葉直樹 (整形外科医)

①「関節の痛みの原因と治療法を知ろう」

②「痛みに効くショウガの話」

③「とってもかんたん、ながらロコモ体操」

④「骨粗しょう症について知ろう～

いつまでもいきいきと生活できるために～」

「ポールウォーキング教室」

毎月 第2、4木曜日10時～11時30分

2本のポール(杖)を使いながら哲学堂公園まで歩きます。

※ポールは貸し出します。

～抽選会のお知らせ～

上高田区民活動センター集会所利用団体

団体登録証をご持参ください

12/17(2月分)・31年1/21(3月分)

地元団体：9時～、一般団体：11時～

高齢者会館：14時～