

# 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/>



平成最後の事業!!

## 上高田地区総合防災訓練

## 上高田音楽祭

是非、ご参加ください!!

「自助」と「共助」がいのちを守る!!

### 平成30年度 上高田地区総合防災訓練



日時: 3月10日(日) 午前9時~12時

会場: 中野区立第五中学校(※雨天の場合は体育館のみで行います。)

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 午前8時30分~午後5時)

主催: 上高田町会連合会・上高田地区防災会連絡会  
協力: 中野区立第五中学校、中野区地域防災分野、野方消防署、野方消防団第一分団、上高田住民フォーラム、中野区赤十字奉仕団上高田分団、東京ガス地域広報G、上高田区民活動センター

【お願い】 駐輪スペースに限りがありますので、自転車でのご来場は出来るだけお控えください。

### KAMITAKADA MUSIC FESTIVAL 第24回 上高田 音楽祭

平成31年 3月17日(日) 上高田区民活動センターにて  
12:30 開場  
13:00 開演



地域の出演者が自分たちで準備し実行する「手作り」の音楽フェスティバルです

【出演予定団体】 ※順不同  
「上高田小学校 Golden Bees」「白桜小学校 ホワイトチェリーズ」「ミニオンズ」  
「白桜小学校 和太鼓クラブ&どんどご会」「中野邦楽楽団」「Four & More」  
「トキョートラッドサロン」「上高田しょうねん合唱団」

主催: 上高田音楽祭実行委員会  
問合せ: 上高田区民活動センター運営委員会 (平日 8:30~17:00)  
中野区上高田2-11-1 ☎ 03-3389-1325 会場地図→

H30年度 地域事業

### 「幼児期の食事ポイント」

12月18日(火) 上高田区民活動センターにて実施しました。

中野区フリー栄養士会所属栄養士 鳩宿愛さんをお招きして、幼児期の栄養バランスやレシピのお話をいただきました。「お茶とお菓子で座談会」では子育ての相談や質問等に答えてくださり、そのまま皆さんで松ぼっくりとビーズでツリー作りをし、有意義で楽しいひとときを過ごしました。働くママが多く、平日の開催であったため参加者が少なめではありましたが、こういったイベント開催を望む声もあり、これからも地味に実施していこうと思います。



松ぼっくりツリー作りもなかなか楽しいかも♡

### サンタの宅配便

### 24日(月・祝)クリスマス・イブ サンタクロースが ご家庭にプレゼントを宅配しました。

主催: 上高田盛年会



いざ、出陣 エイエイオーツ!



飛べないサンタはカーとリヤカーがソリの代わり



20年以上も続いているサンタの宅配便、今年も40軒のお宅にプレゼントを届けました



良い子にしていたかい?



今年のクリスマスは、サンタさんにもプレゼントがありました。何と、プレゼントを届けた子ども達から、手作りカードやお菓子が♡冬の寒さも、この子ども達からの心温まるプレゼントのお蔭で、心も身体もほっこり♪ホカホカのサンタさんたちでした。良い子のみならず、ありがとう♡



### 上高田分団研修会「AED 救命救急講習」

平成30年12月5日(水) 10時~ 上高田区民活動センターにて

野方消防署大和出張所の市川隊長はじめ3名の隊員によるご指導のもと、AEDを使い「心肺蘇生法(二人一組)」と「三角巾による止血法」を役員のほとんどが参加して、学びました。その後皆さんとの話し合いの中で、「日ごろ手に触れることの少ないAEDなので、時々訓練することも大事ではないか?」「公共施設にAEDが設置されていても屋外に設置されていないので、夜間に使用できない。」「町の何処にあるかも知らない。」などの意見がでました。

中野区赤十字奉仕団上高田分団 福祉部部長 清水



AEDも進化していて、新しいものになると、蓋を開けさえすれば電源も入り、あとはすべて音声ガイダンスに従うだけで扱えるそうです。



やや旧式とのこと。



みなさん真剣です。



上高田高齢者会館 TEL 3385-3307

グランドゴルフ (木)

2/7・21、3/7  
13時30分~15時

会館隣接の公園を利用してグランドゴルフを楽しむ。



ダーツ競技 (木)

2/14・28、3/14・28  
13時30分~15時

ワイワイカラオケ体操

2/7・14・19・28  
3/7・19

10時~11時30分

インストラクターの指導によりイスにすわってカラオケ体操をします。



←H30.8.23  
介護予防総合講座  
ゆうゆう体操の様子

※ いずれも区内在住・60歳以上の方 無料です。

上高田ふれあいの会

ふれあい食事会

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)

3/8(金) 11時~

ゲスト: 日本舞踊

申込み: 2/28(木)10時~12時

(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)

4/10(水) 11時~

ゲスト: トリム体操 山本先生

申込み: 3/29(金)10時~12時

(上高田区民活動センター 1階ロビーにて)



H30.12.7 会食後、サンタさんからバウムクーヘンと可愛いティッシュ(箱入り)が配られました。

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?

2/12(火)・3/12(火)

14時~15時(受付は14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。

お知らせ

平成30年度をもちまして「おおきくなあれ」を終了させていただきます。  
なお、中部すこやか福祉センター内「子育てひろばどんぐり」に乳児用身長計・体重計を常備しておりますので、希望される方はそちらをご利用ください。

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)

2/21(木)・3/14(木)

いずれも15時30分~17時



中部すこやか福祉センター上高田児童館地域育児相談会  
「パパ・ママと一緒にあそぼう!」

2/16(土)10時15分~11時45分

親子のふれあい遊びの面白さと大切さを楽しく実践しながら教えてもらいます。講師の秋元宏之氏は、元子どもの城スタッフで体と心を動かす遊びのエキスパートです。

会場: 上高田児童館

対象: 乳幼児親子20組程度(※ハイハイができるようになっている0歳児親子から参加できます)

申込み: 上高田児童館の開館日・開館時間内に来館  
または電話で受付

持ち物: バスタオル、結び目のできる大きさの手ぬぐい(タオル)

キッズ・プラザ白桜 TEL5380-271

HAKUOU CUP「卓球大会」

2/14(木)・21(木)

15時30分~16時45分

学年ごとに分かれて卓球大会を行います。  
各学年の白桜チャンピオンは誰の手に!!

年度末お楽しみ会①

3/26(火)13時30分~15時(予定)

ビンゴ大会を行います。ご家庭に不要な子ども向けの文房具や玩具などがありましたら、ビンゴ大会の景品として提供を考えております。ご協力をお願いいたします。

年度末お楽しみ会②

3/28(木)13時30分~15時(予定)

あそぼうタイムSPを行います。

内容はお楽しみに!!

たくさんの参加をお待ちしております。



←このマークは、申込が必要なイベントです。

※詳細は「キッズ・プラザ白桜レター2月号・3月号」をご覧ください。

※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



上高田区民活動センターのお花たち  
清掃の富田さんの丹精の賜物。



三療サービス

2/12(火)・3/12(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

上高田すみれ会

★上高田ちば整形外科・小児科院長

「千葉先生の健康教室」

~いつまでもいきいきと生活できるために~

①2/7(木)痛みに効くショウガの話

②2/21(木)とっても簡単!

ながら口コモ体操

③2/28(木)骨粗しょう症について知ろう

各回13時半~15時(無料、要予約、65歳以上)

★介護予防総合講座(6回連続講座)

「料理教室」

~世界のシニアおうちごはん~本場仕込みのクッキング!

毎月1回 第3月曜日 材料費: 500円

第1回は4月15日(月)10時~13時

タイ料理 講師 五十嵐トイさん(タイ出身)

※エプロン・三角巾持参

毎回、申込みは開催日の1週間前、65歳以上

次回5月はベトナム料理です。

♪新春コンサート♪ 1月17日(木)

「バイオリンとピアノでソナタを」

素晴らしいプロの演奏を生で聴ける

贅沢なひとときでした。



~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  
2/18(月)(4月分)・3/18(月)(5月分)  
地元団体 : 9時~  
一般団体 : 11時~  
高齢者会館 : 14時~

