

# かみさぎ

平成25年(2013年)

10/15

第14号

発行 上鷺宮区民活動センター広報部 中野区上鷺宮 3-7-6  
TEL (3970)9182 FAX (3970)9183  
E-mail:nakano\_kamisagi@honey.ocn.ne.jp  
http://www.nakano-kamisagi.gr.jp/

(隔月刊)

## 第38回 かみさぎ まつり

・10月26日(土) 12:00~16:00  
・10月27日(日) 10:00~15:00

恒例の“かみさぎまつり”が、上鷺宮区民活動センターを中心に開催されます。このイベントは皆さんが気軽に楽しく参加し、交流を深めるためのおまつりです。多くの方のご協力とご参加をお願いします。詳細はかみさぎまつり実行委員会発行のパンフレットをご覧ください。

かみさぎまつり実行委員会 古谷 ☎ (3999)4174

### イベント紹介

- **リサイクルバザー** ⇒ お買い得品がいっぱい  
◆ 日用雑貨・衣類・バッグ・靴・おもちゃ・本など
- **模擬店** ⇒ 安くてもおいしいよ  
◆ おしるこ・綿あめ・ソースせんべい・ラムネ  
玉こん・フランクフルト・味噌田楽・だんご  
駄菓子・焼きそば・ヨーヨー・鉢花・野菜
- **木工** ⇒ ウェルカムボードを作ろう
- **作品展** ⇒ 地域の方々やサークルの作品を展示



- ★ **カムカム遊園地** かみさぎ児童館  
◆ 26日(土) 13:30~15:30(15:00 受付終了)  
アスレチック各種・工作コーナーなど

- ★ **こどもみこし・山車**  
◆ 27日(日) 9:00 集合 9:30 出発  
鷺宮囃子と一緒に地域を練り歩きます



- ★ **アトラクション** ⇒ 子どもたちによる素晴らしい演奏や踊りをお楽しみください  
◆ 27日(日) 12:30~14:00  
武蔵台小学校吹奏楽団演奏・上鷺宮小学校5年生の踊り  
北中野中学校吹奏楽部演奏・かみさぎ児童館イーグルのダンス・鷺宮囃子

## 地域の防災講座

～ みんなで参加しよう!～

》》》 中野区の地域防災担当による防災教室です 《《《

- 日時: 11月30日(土) 10:00~12:00
- 場所: 上鷺宮区民活動センター 2階 洋室3・4号
- 対象: 上鷺宮地域にお住まいの方
- 内容: 全員参加型 ⇒ ゲーム形式の防災教室
- 主催: 事業部会

【問合せ】事務局 ☎ (3970)9182

## こんにちは サークルさん

6

### 上鷺水彩画サークル

中野区成人教室の木版画サークルからスタートし、すでに20年近くになるサークルです。現在は会員数6名(男・女各3)、平均年齢70歳。月3回、水曜の午前に「上鷺宮区民活動センター」や「二丁目集会室」に於いて、プロの先生の指導のもと、主として「静物画」を、また季節によって、近在の「風景画」などの練習をしています。作品の展覧会などは特に開催していませんが、「かみさぎまつり」への出品をめざして頑張っています(会費は月額4000円)。

指導の高橋先生は、「みなさん、こんな発想をするのかと驚くこともあります。本人のスタイルができたらしめたものですよ」。参加者からは「おしゃべりしながら楽しく描いています。サークルで描くことは生活のリズムになりますね」「若い世代の参加も待っています」との声も。



【問合せ】高橋 ☎ (3990)5269

## スポーツの秋は運動による救急事故も増えます!

### ご注意を!

### ～ 事故防止のポイント ～

- ① 急に激しい運動はせず、準備運動などを入念に行う。
- ② 疲労時や体調不良の時などは、無理な運動を避ける。
- ③ 運動中に衝突して怪我をすることも多いので、周りにある動かせる物は片付け、転倒や滑りの原因となるものを取り除く。
- ④ バット・ボール・ラケットなどの道具を使用する運動は、周囲の安全を確認して行う。
- ⑤ 不測の事態に備え、応急手当法を身につけておく。

野方消防署 鷺宮出張所 ☎ (3970)0119

寄稿

## しずく

6

「痛」花岡一雄

「痛み」を感じたら早く疼痛緩和治療を受けてください

患者さんの多くは身体のだこかに痛みを感じて病院や診療所を受診します。痛みは病気の兆候の中でも最も多く、昔から医学・医療の原点とも言われています。誰もが考えるように痛みの部位には何らかの変化が生じています。しかしまた、痛みの原因が明確でなくても痛みを訴える患者さんも少なくありません。このように基本となる病気が治っても痛みだけが取り残される患者さんも稀ではありません。

また、長期にわたる痛みにより血圧・脈拍、呼吸などにも影響を及ぼし、体力が消耗するだけでなく、精神的にも参ってしまうことも珍しくありません。長期にわたって痛みを感じていること、痛みが脳内に記憶されることとなります。そのような状況になりやすくと、衣服でこすれるような、通常では痛みの刺激ではないものでも痛みとして感じるために、とても耐えられない状況になります。

近年、高齢化社会を反映して、慢性疼痛をお持ちの患者さんの数が著しく増加しています。したがって、このような慢性疼痛の患者さんへの理解が非常に重要になってまいりました。二〇五〇年には、百歳以上の方が百万人に達し、その反面、人口は一億人を切ると予想されています。

米国では、二〇〇一年から二〇一〇年までで「痛み」の十年と銘打って、本格的に痛みの研究や治療に取り組まれました。その結果、血圧、脈拍、体温、呼吸数の四つの基本的なバイタルサイン(生命の兆候)に加えて、「痛み」を第五のバイタルサインにすることにいたしました。すなわち、痛みを評価することが診療の義務となったわけです。

慢性疼痛の患者さんの病状は一見みんな似ているようですが、痛みの性質や程度は患者さんによって実にまちまちです。たとえば、「帯状疱疹後神経痛」の患者さんにとりますと、帯状疱疹が治癒した後に生じる疼痛疾患であるために、周囲の人々の痛みに対する理解が得られにくいのが現状です。そのためにも患者さんとして精神的にも苦しむことが多くあります。

この状況を解決するために「帯状疱疹後神経痛」は「帯状疱疹後神経痛」の痛みはアロディニア(異痛症)と呼ばれており、衣服でこすれても、痛みを吹いても痛みとして感じてしまう恐ろしい痛みの状態です。初期の疼痛緩和治療を怠ると、一生痛みが持続することになります。とくに高齢者では痛みの発症率が高く、お年寄りを「ずいぶん」と苦しめています。痛みは患者さん本人にしか解らない。痛みを感じたら、出来るだけ早く、痛みの治療を開始することが大切です。

(J.R東京総合病院 名誉院長 上鷺宮五丁目在住)



# INFORMATION

## わが街を 知ろう

### 【地域の区立小・中学校】



第八中学校 ☎ (3330)7571

#### ☆ ミニ同窓会

地元の卒業生の皆さん集まってください!

日時 11月9日(土) 11:00

会場 第八中学校 小体育館



武蔵丘高校 ☎ (3999)9308

#### ☆ 授業公開

日時 11月16日(土) 9:45~12:35

会場 各教室(授業の様子をご自由にご覧ください)  
体育館(1年生代表による「英語暗唱大会」)

対象 生徒の保護者・地域の方々

武蔵台小学校 ☎ (3999)1655

上鷺宮小学校 ☎ (3926)6381

#### ☆ 運動会

日時 10月19日(土) 8:50~14:30

雨天順延 (10月20日)

会場 校庭

対象 生徒の保護者・地域の方々・未就学児



かみさぎ児童館 ☎ (3998)0074

#### ☆ びっくり商店街

日時 11月30日(土) 13:00~15:30

会場 かみさぎ児童館内・遊園

対象 乳幼児から大人

先着:400名

内容 ゲームやびっくり鍋

参加費 チケット1枚50円

11/20(水)~11/28(木) 児童館で販売



とちの木保育園 ☎ (5971)3910

#### ☆ プーク人形劇団が来ます!

日時 11月2日(土) 10:00~10:45

会場 保育園ホール

対象 小学生までの子どもとその保護者

演目 「ひとまねアヒル」「ふしぎな箱」

参加費 無料 直接会場へ



かみさぎ幼稚園 ☎ (3999)7361

#### ☆ ぴょんこクラブ

日時 11月22日(金) 10:00~11:30

会場 かみさぎ幼稚園

対象 未就園児親子

内容 「かみさぎランド」へようこそ  
5歳児が作ったお店に、お客さん  
として遊びに来てください  
※上ばき・くつ袋をお持ちください



鷺六高齢者会館 ☎ (3926)3656

#### ☆ スポーツマーじゃんご一緒にしませんか!

金曜日にまだ空きがあります

時間 13:00~16:30

(60歳以上の方)



鷺宮高齢者福祉センター ☎ (3310)1171

#### ☆ 秋の演芸大会

センターで活躍している自主サークルや  
個人による演芸発表会です。

日時 10月29日(火) 10:00~15:00

参加費無料 どなたでもご覧いただけます



### 区立校の生徒数等の推移

【各年5月1日現在】

	平成14年			平成24年		
	校数	級数	生徒数	校数	級数	生徒数
武蔵台(小)	-	14	456	-	16	489
上鷺宮(小)	-	14	446	-	13	404
中野区 計	29	328	9,430	25	299	8,623
中野区平均	-	11	325	-	12	345
北中野(中)	-	14	520	-	12	416
中野区 計	14	124	4,079	11	97	3,255
中野区平均	-	9	291	-	9	296

(中野区教育委員会調べ)

少子高齢化の中、区では現在までに4小学校・3中学校の統廃合をすすめてきました。

学級数・生徒数については、当地域の小・中学校がそれぞれ区の平均数を上回っております。

前にも触れましたが、平成19年と平成23年を比較すると、人口増加率は区全体で100.1%ですが、当地域は103.1%となっています。また、今後大規模集合住宅の開発も予定されており、人口増が見込まれます。

### こぶしフェスティバル2013

日時 10月27日(日) 10:30~14:50

会場 かみさぎこぶし園

内容 自主生産品販売・模擬店・作業体験・  
ゲームコーナー・アトラクションなど。

問合せ ☎(5241)8121



### ご報告(地域事業部会)

#### 敬老の集い 9月24日実施

地域事業部会とかよう会による恒例の集いで、おいしいお弁当・防犯教室(寸劇)・保育園園児による手遊び・フラダンス・女性コーラス・指圧(希望者のみ)と楽しいひと時でした。  
(参加者44名)



### 心 かようお食事会

上鷺宮区民活動センター管内にお住いの70歳以上の方

会場:上鷺宮区民活動センター2階洋室 3.4

費用:350円(当日)

申込:高野 ☎(3990)0248

※1週間前の火曜日から土曜日まで受付

11月19日(火)  
12月17日(火)

### まちなかサロン ~かみさぎ~

時間 10:30~14:00

参加費 100円 軽食代金 200円

※軽食をご希望の方は11:00までにお越し下さい

#### 第2・第4火曜日

上鷺宮区民活動センター  
10月22日  
11月12日・26日  
12月10日・24日

#### 第2・第4水曜日

上鷺宮二丁目集會  
10月23日  
11月13日・27日  
12月11日・25日

【問合せ】中野ボランティアセンター

☎(5380)0254

### ※編集後記※

編集・校正を経て印刷された5000部のニュースはそれぞれの関係部署から数多くの人の手で配付され、その1部がお手元に届きます。

先日、「地域の多くの方に見ていただきたいので次号のインフォメーションに載せて下さい」と運営委員会事務局に来られた方がいらっしゃいました。

行事や講演会なども「かみさぎニュースを見て参加しました」という声を聞きますと少しでもお役にたっているなあと嬉しく思います。

三村

