



平成28年(2016年)

12/15

第33号

発行 上鷺宮区民活動センター 運営委員会 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

上鷺宮地区「年末年始」の資源・ごみ収集日

ごみの種類	年内最終日	年始開始日
① 燃やすごみ	12月30日(金)	1月 6日(金)
② 陶器・ガラス・金属ごみ	12月28日(水)	1月11日(水)
③ プラスチック製容器包装	12月26日(月)	1月 9日(月)
④ びん・缶・ペットボトル	12月28日(水)	1月11日(水)

\* 集積場所の貼り紙でご確認ください  
 【問合せ】①②③:中野区清掃事務所 ☎(3387)5353  
 ④:中野区ごみゼロ推進分野 ☎(3228)5555

区民活動センターロッカー貸出のお知らせ

【対象】 上鷺宮区民活動センター集会所の利用登録をしている  
 地元団体  
 【受付】 平成29年1月6日(金)まで 8:30~17:00  
 【貸出期間】 平成29年2月1日~平成29年10月31日  
 【貸出数】 24個  
 ・地元団体の申込みが多数の場合  
 1月11日(水)10:00に抽選  
 ・地元団体の申込数が貸出数に満たない場合  
 1月11日(水)13:00から地元団体以外を先着順に受付  
 【問合せ】 上鷺宮区民活動センター受付 ☎(3970)9131



【お知らせ】 集会所およびテニスコートの抽選は下記の日程で行います。  
 12/19(月) 1/16(月)  
 (地元団体)9:30~ (一般団体)10:30~ (テニス)14:30~

民生委員・児童委員の改選

民生・児童委員の一斉改選にあたり、12月1日付で厚生労働大臣から委嘱された上鷺宮地域の委員を紹介します。 \* 新任

氏名	電話	担当区	氏名	電話	担当地域
岸田 賀津子	(5241)2071	鷺宮5丁目7~11,17~24 鷺宮6丁目26,27	向井 良作	(3998)0003	上鷺4丁目1~7,9
原 桂子	(3990)5406	鷺宮4丁目45,46 鷺宮5丁目1~6 上鷺2丁目1~4	阿部 ひろみ *	(3999)1439	上鷺4丁目8,10~20
宮本 眞 *	(3825)6553	上鷺1丁目1~20	吉澤 裕子 *	(3970)0066	上鷺5丁目1~7,21~26
山田 昌和 *	(6677)3995	上鷺1丁目21~26 上鷺3丁目1~5	田口 由美子	(3970)1183	上鷺5丁目18,20,27~29
東城 恵美子	(3999)5366	上鷺2丁目5~21,23,24	山口 敏子	(5241)3475	上鷺5丁目8~17,19,30
金沢 美代子	(3970)7877	上鷺2丁目22 上鷺3丁目6~8	稲葉 洋子	(3577)1420	主任児童委員
中村 博保	090(8728)2089	上鷺3丁目9~17	平野 貢子	(3970)4756	主任児童委員

上鷺宮むかしがたり

＜煤払い(すすはらい)＞



昔は暮れになると、一家総出で煤払いをしたものである。藁葺(わらぶき)屋根で囲炉裏(いろり)のある農家では、そこで枝や落葉を燃やしていたので一年たつと天井裏に厚さ2、3センチも煤がたまっていた。煤払いは最初に箆筒(たんす)やつづらにゴザを掛け、次に畳を外に出し、裏を外向きに2枚ずつ立てかけて陽に干した。布団、衣類などは大きな縁台に積み上げ、柱時計やラジオなど殆どの物を外に出した。一家の主(あるじ)は天井裏にあがり、笹竹3、4本を束ねたもので、屋根裏や梁(はり)に溜まった煤を払い落とす役をはたす。集められた煤は、カマス※で2、3袋あったろうか。タドンに眼と口をつけたような顔をした一家の主は午前中に仕事を終らせ、外で皆で昼食を摂るのが常であった。いつもと同じ昼食でも外で食べることで何故かうきうきした気分になった。午後になると大きな子は竹の棒を持ち、2人ペアで向かい合い、丁寧に畳を叩いて埃(ほこり)を落とした。「パンパンパン」という音があっちこちから聞こえてくるのどかな屋下がりが懐かしい。小さい子は柱時計の真鍮(しんちゆう)やガラス部分を磨きあげた。午後3時過ぎには外の物が全て家の中に収まり、暗くなる前に薪で焚いた風呂に入り、サッパリした姿で夕食の席についた。ふと柱時計を見ると文字盤がハッキリとし、振り子が金色に輝いていて、いつもと同じ電灯なのに部屋が明るくなったように感じたのを思い出す。

※ムシロを二つ折りにして両ミミを縄で止めたもの

運営委員会 活動報告

- 『半信半疑の健康づくり\*』の一般公開講座の一環として、笑う事による心の健康と顔の「しわ」伸ばしを11月7日に実施しました。参加者32名は10歳も若返りました。  
 \* 繋がる、喋る、歩く、作る、食べる、話す、元気になる、楽しむを基本としています。
- 『絵本の広場』11月11日に実施 参加者 親子4組



講師 神田山祿先生

寄稿

「縁」

花岡和賀子

しずく

昭和四十七年、長女が生まれた夏に、ここ上鷺宮五丁目に越してきて半世紀近くになります。当時、周辺はカリフラワー畑や梅林が多く本当にのどかな環境でした。下水道設備も今のように十分ではありませんでした。四十九年から約四年間、留学のため留守をして戻ってみると、畑は減り素敵な家が随分増えていて驚いたのを覚えています。それでも子ども達と武蔵丘高校へカブトムシやクワガタを探しに行ったり、楽しい自然がありました。私たちが夫婦は核家族の共働きでしたので、四人の子ども達を保育園に預け、また学齢期になると学童クラブにお世話になりました。保育園から子どもを引きとり自転車の前と後ろに乗せて走っていたとき、パトカーにずっと後を付けられ観念して自転車を降りると、おまわりさんが、「奥さん、後ろのぼくが眠そうで落ちそうだよ。気をつけてね」と言われ、心に余裕がなく疲れていた私は、思わずその優しい言葉に涙がこぼれてしまった事も懐かしい思い出です。冬の寒い日、下校した子ども達もカギを忘れて家に入れず震えていたとき、前の家の方が声をかけて下さり、炬燵に入れていただいたことなど今でも子ども達の話に出てきます。また、武蔵台小のお友達のお母様方とは三十数年たった今でも家族ぐるみのお付き合いがあり、時々食事会やおしゃべりをして楽しんでます。最近の話題はすっかり「老後について」になってしまいました。地域の皆様の温かな励ましや、ご支援がなかったら子育てをしながらの事は続けられなかったと、縁あつて暮らした上鷺宮に感謝です。現在、私は小児科医として長年勤務した病院を退職して、地域にある乳児院で小さい子供たちと関わっています。微力ですが私にできる事でお返しができると思っています。

(上鷺宮五丁目在住)



# INFORMATION

北中野中学校 ☎(3999)3415

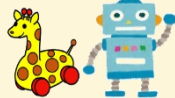
## 小中連携教育研究指定校 研究発表会

- ・日時：1月20日(金) 13:20~16:30
- ・会場：中野区立北中野中学校
- ・対象：都内小中学校教員、保護者、地域の方々
- ・内容：①研究授業(算数、数学、理科、道徳)  
②研究発表(27年~28年度の研究成果を  
発表)  
③指導、講評  
④講演会

かみさぎ児童館 ☎(3998)0074

## おもちゃの病院

- ・日時：1月14日(土) 9:30~12:00 (受付11:30迄)
- ・会場：かみさぎ児童館
- ・内容：ボランティアのおもちゃのドクターが来て、おもちゃを治します。先着15名、一家庭2点までとします。乳幼児から小学生向けのおもちゃで電子ゲーム機等のおもちゃは受け付け出来ません。※無料ですが、部品代がかかる場合があります。当日受付。事前に持ち込みたい時はご相談ください。



キッズプラザ武蔵台 ☎(3970)0440

## クリスマスリース作り

- ・日時：12月17日(土) 14:30~16:30
- ・会場：キッズプラザ武蔵台 活動室2
- ・内容：ビーズでクリスマスリース作りをします。カラフルでかわいいリースを作ろう
- ※無料ですが先着20名とします。申し込みは電話ではなく直接キッズプラザ武蔵台へ来て申し込みしてください。



## かみさぎ花だより

あと半月ほどで正月。新年を迎えるために、多くのお家で門松を飾ることでしょう。今回は町内どこでも出会える「松」を取り上げます。

「松」は「祀る」につながり神が宿る樹木と言われました。正月とは各家々が歳神(としがみ)様をお迎えする行事です。



歳神様とは家内安全、家族繁栄等をもたらす神であり、ご先祖様ともいえるようです。この神を迎える神聖な目印「依代(よりしろ)」が「門松」です。今回は一休さんに登場してもらいましょう。有名な歌を紹介します。

門松は冥土(めいど)の旅の一里塚

めでたくもあり めでたくもなし

さすが一休さんですね。目の付け所が違います。

鷺六高齢者会館 ☎(3926)3656

## 照明工事が終わりました

ご迷惑をおかけしました。各部屋がとても明るくなりました。皆様のご来館を心からお待ちしております。毎月のスケジュール表をご確認下さい。

西鷺宮保育園 ☎(3990)7440

## 二本松はじめ先生と遊ぼう

- ・日時：11月17日(木)  
9:30~10:30(乳児)  
10:30~11:30(幼児)
- ・会場：西鷺宮保育園 ホール
- ・対象：乳幼児とその保護者
- ・内容：つながり遊びうた研究所の二本松はじめ先生が来園されます。お子様と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか? ※動きやすい服装でご参加ください

かみさぎこぶし園 ☎(5241)8121

## 日常ボランティア募集

- 障害のある方が通っているかみさぎこぶし園では、活動や生活面の介助などの手伝いをして下さるボランティアを募集しています。
- ・日時：平日の9時30分から15時30分の都合の良い時間帯  
皆様のお越しをお待ちしています。

武蔵台小学校 ☎(3999)1655  
都立武蔵丘高校 ☎(3999)9308

## ウインターコンサート

### ~ クリスマスソング ~ お楽しみください

- ・日時 12月17日(土)  
12:30~15:30
- ・会場：中野区立武蔵台小学校 体育館
- ・対象：どなたでも
- ・出演(演奏順)

- ①北中野中学校吹奏楽部
- ②武蔵台スウィングキャッツ
- ③キッズ・プラザ武蔵台
- ④武蔵台コーラス
- ⑤トウインクル
- ⑥武蔵台ウインドオーケストラ
- ⑦銀の猫室内合奏団
- ⑧武蔵丘高等学校吹奏楽部
- ⑨武蔵台小学校吹奏楽団



野方消防署 鷺宮出張所 ☎(3970)0119

## 大掃除の機会に家具の 転倒防止を!

年末の大掃除は、普段は動かさない家具を動かすなど家具類の転倒防止対策にとって良い機会です。地震による家具類の転倒等の発生は、ケガや避難障害、火災など様々な危険につながります。それらを防ぐため、家具類の転倒・落下・移動防止を実施しましょう。



## 特別区民税・都民税(住民税)の申告

1 特別区民税・都民税(住民税)の申告について  
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(3228)8913

【申告期間】平成29年2月16日(木)~  
3月15日(水)

※土、日を除く

【受付時間】8時30分~17時00分

【受付場所】中野区役所 3階 1番窓口  
(課税担当)  
※窓口は大変混みあいます。申告書は郵送でも受付けておりますのでご利用ください。  
郵送先/〒164-8501(住所不要)  
中野区税務担当 宛

2 所得税の確定申告について

**確定申告書は自宅のパソコンで作成、郵送が便利です。国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から作成し、印刷して郵送で提出することができます。**

**相談等がある場合には、次の会場をご利用ください。税務署内は書類の提出のみで相談・書類作成はできません。**

① LUMINE 0 (ルミネゼロ)  
渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 NEWoNAn 5階  
平成29年2月16日(木)~3月15日(水)  
8:30~16:00

※土、日を除きますが、  
2月19日、2月26日は開設します。

② 税理士の無料相談(申告書を作成できます)  
・2月6日~2月9日 野方区民活動センター  
・2月13日~2月17日 中野区産業振興センター  
・2月21日~2月23日 鷺宮区民活動センター  
いずれも受付は9時30分~11時30分  
13時00分~16時00分

【問合せ】中野税務署 ☎(3387)8111  
自動音声で案内しています。

## わが街の駐在さん

上鷺宮の皆さん、こんにちは!  
今年、上鷺宮駐在所管内では、2件の振り込め詐欺が発生しました。(11月28日現在)  
オレオレ詐欺の7割が「鞆を忘れた」等を騙し文句にしています。「鞆を忘れた」という電話は詐欺です。

また自転車の交通事故も多発しています。イヤホンで音楽を聴きながら自転車に乗ったり、歩きスマホは危険です。自転車は軽車両なので車と同じ交通ルールが適用されます。標識や表示に従い、一時停止は必ず守って下さい。



来年は、さらに犯罪や事故のない上鷺宮にするため、全力で取り組んで参りますのでご理解とご協力をお願いします。  
上鷺宮駐在所

## 編集後記

気温差がはげしい中、今年は日々いかゞお過ごしでしたか。来年も編集者一同皆様に喜ばれる新聞を目指してまいります。  
♪もう幾つ寝るとお正月…♪  
良いお年をお迎え下さい。(田中)