

かみさぎ

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
 https://www.nakano-kamisagi.gr.jp/

令和3年(2021年)
12/15
 第61号
 隔月刊

和田詩織の「ヴァイオリンコンサート」



・日時: 12月18日(土) *1部、2部の入替制
 <第1部>13:30~14:15 <第2部>14:30~15:15
 ・会場: 上鷺宮区民活動センター
 ・出演: 和田詩織(vn) 河尻広之(pf)
 ・曲目(予定): アヴェマリア/アメイジング・グレイス/クリスマスメドレー ほか
 ・申込み: 12月6日(月)~10日(金)
 上鷺宮区民活動センターで抽選*定員各部30人

センターのお隣さん、'とちの木保育園'の “子どもたちは元気いっぱいです！” ~仲よしのポニーがきたよ！~



10月19日(火)。園児にはおなじみのきんたろうくんとチョコちゃん。この日は、近隣の乳幼児の親子が20組以上も参加して大盛況。年長の園児はポニーの扱いも手なれた様子で進め止めなどの手綱さばきを練習して、園の周囲の道路を一緒に散歩。これには行き交う武蔵丘高校の生徒たちもびっくり。

~おばあちゃんとの“焼きいも”交流~



11月2日(火)。敬老の集いや、園児とお年寄りのお店やさんごっこなどの交流がコロナ禍でストップ。それでも、いつもクリスマスのプレゼントを作ってくれるおばあちゃんたちに「一緒には食べられないけど…」と園で焼いた焼き芋をプレゼント。束の間の交流でしたがお年寄りは沢山の元気をもらいました。

コロナ疲れが癒されました！ 「齊藤由佳ピアノコンサート」



10月23日(土)。久しぶりの生演奏。齊藤さんはセンターが高齢者のハンドベルの指導をお願いしている地域の音楽家。ショパンの「ノクターン」や「ムーンリバー」などのおなじみの曲をはじめ、ジャズ風にアレンジした童謡の「里の秋」と「竹田の子守唄」など。ちょっとおしゃれで都会的雰囲気がいっぱいの演奏を堪能しました。

【お知らせ】
 ☆集会室及びテニスコートの抽選会の日程は下記のとおりです。
 12/20(月) 1/17(月) 2/21(月)
 (地元団体)9:30~ (一般団体)10:30~ (テニス)14:30~

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28日(火)	1月4日(火)
②陶器・ガラス・金属ごみ	12月22日(水)	1月12日(水)
③プラスチック製容器包装	12月27日(月)	1月10日(月)
④びん・缶・ペットボトル	12月22日(水)	1月12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課 ☎(3228)5555

上鷺宮むかしがたり <セルロイド*>



小学生になったとき新しい筆箱と下敷を買ってもらった。セルロイドは非常に発火し易い。遊びで、金属製の鉛筆サックに小さく切ったセルロイドの細片を入れ、口金の部分をつぶして針金にするし下からローソクの火をあてる。10秒ぐらいで発火してシューと音を立てて飛翔する。これをロケット遊びと称していた。ある時、シューと自分の右頬のあたりを飛んでいったことがあった。今思えばゾットするような危険な遊びだった。ほぼ50年前まではセルロイドは筆箱、三角定規、物差しなどの文房具以外にも眼鏡の枠(ふち)、定期入れや玩具の素材として役立つものであった。

小学生の頃、遅刻しないよう鷺宮小学校へ駆け足で通ったとき、私と同じように寝坊したのか何人かの生徒も駆け足で校門に向かって突進してきた。ランドセルの中の鉛筆たちが慌ただしくガシャガシャと音を立てている。何故か校門に辿りつくと安心したのか、ゆっくりと歩くのが滑稽だった。筆箱もいつの間にかビニール製になり、子どもたちのランドセルから鉛筆の音がしなくなって久しい。

*ニトロセルロースと樟脳を原料にした樹脂

寄稿

しずく

『願』

岡本 憲治

東京は今年の正月からの九ヶ月のうち、コロナ禍による緊急事態宣言・まん延防止措置期間が延べ八ヶ月。ぼやきたくなることもあるが、「緊急事態だ」と言い聞かせて、三密・社会的距離・マスク着用などの生活スタイルを守りながら、アクティブに人生をそれなりに楽しんでいる。

セカンドライフの理想として、できる限り病気がやがをせず、健康である・自分のことは自分です・新しいことに意欲的に挑戦(認知症予防)することを心がけている。

体力維持を考えて「スポーツクラブ」へ週三日通っていたがやめて、毎日ワンダーウォーキングを始めた。頭を空虚にして歩いている間に、突然何かか思い浮かぶ。時間はたっぷりあるし、妨害するものとして何もないのであるから、しつこく、しかし心に余裕を持ってゆつくりと考えを巡らす。虚ろな頭の中に浮かんでは消え、また漂っている考えをもてあそんでいるといったところかもしれない。

区内の街並みを思いの向くままにウォーキングしていると、新たな発見に遭遇することももある。ある大学の研究によれば握力と寿命が関係しているとか、握力の強い人ほど寿命が長いとのこと。手と指の力である。女性が男性より平均寿命が長いのは手を使うことが多く、手の働きが男性より勝っているためかもしれない。

手や指を使い常に脳を刺激して活性化するために、区民活動センターの「碁楽会」に出かけている。棋力に開きがあっても、何個か置いて対局。先輩の皆さんに指導を仰ぎながら楽しんでいる。

九月末に約半年ぶりに緊急事態宣言・まん延防止措置が解除された。早くコロナが収束に向かい、平穏な日常を取り戻したいものだ。

(上鷺宮三丁目在住)

INFORMATION

新型コロナウイルス対策で予定が中止・変更になることがあります。事前に施設や問合せ先に、ご確認ください。

かみさぎ幼稚園 ☎(3999) 7361

ぴよんこクラブ

「鬼のお面を作ろう」「好きなおもちゃで遊ぼう」
・日時:令和4年1月19日(水)10:00~11:30
・対象:未就園児とその保護者
親子とも上履きと外靴を入れる袋を持参。検温後、マスク着用(大人)でご参加下さい。

かみさぎ児童館 ☎(3998) 0074

ちびっこタイム秋期終了と冬期の開始

ちびっこタイム(子育てなかま作り支援事業)の秋期は12月10日(金)が最終日です。当日は、12月生まれのお友だちの誕生日会です。冬期は1月12日(水)から開始します。
元気な姿でお会いしましょう!

キッズプラザ武蔵台 ☎(3970) 0440

乳幼児親子の居場所

・日時:毎週月・火曜日(除祝日) 10:15~12:00
・対象:乳幼児親子
※新青梅街道側のキッズプラザ通用門のインターホンを押す。秋期は12/21(火)まで冬期は1/11(火)から。

青少年育成上鷲宮地区委員会

書と絵の書き初め会

・日時:令和4年1月6日(木)午前(予定)
※詳細は学校から配布されるお知らせをご覧ください。感染状況次第で中止することもあります。



かみさぎ花だより

初冬に黄色い花を咲かせる「つわぶき」。名前の由来は艶葉落(つやはぶき=艶のある葉の落)から転じたとの説もある。花の少ない冬に開花するので観賞用として重宝される。薬用に解毒、皮膚病、打撲、火傷治療を目的に生薬として用いられる。花より葉の色、形の差異が珍重される向きもある。

つわぶきの花咲き出でて この里も

弱き陽ざしの冬になりけり 白桂

蝶ひとつ 飛ばぬ日影や ツワブキの花
榎本其角

とちの木保育園 ☎(5971) 3910

ポニーが来ます!!

- ・日時:令和4年1月18日(火)10:00~
- ・場所:とちの木保育園 園庭
- ・対象:地域の乳幼児親子、高齢者
- ・内容:きんたろうくん、チョコちゃんという名前の2頭のポニーが遊びに来ます。エサをあげたり触れ合うことができます。
- ・申込み:当日直接 来園ください。



上鷲宮小学校 ☎(3926) 6381

学芸会

- ・日時:12月11日(土)
- ・対象:児童の保護者
- ・内容:
アイウエオリババ(1年)、スイミー(2年)、寿限無(3年)、森は生きている(4年)、人間になりたがった猫(5年)、モモと時間泥棒(6年)
- ・問合せ:副校長



かみさぎホーム ☎(3926) 8443

家族介護教室

- ・日時:令和4年1月21日(金) 13:30~15:00
- ・会場:かみさぎホーム 1階
- ・対象:在宅で病気の後遺症を抱える高齢者や認知症などで介護が必要な方を抱えるご家族等。電話で問い合わせを。
- ・内容:テーマ「介護ストレスを溜めないために」
講師 ソフィア訪問看護ステーション 看護師



わが街の駐在さん

上鷲宮の皆さんこんにちは! 9月頃から上鷲宮地域で空き巣被害が発生しています。皆さんの家も狙われる可能性がありますので注意してください。

- ・玄関ドア又は窓ガラスに補助錠の設置(鍵が2つあると泥棒は嫌がる)
- ・センサー付きライトの設置(人の動きを感知して点灯)
- ・庭先に砂利を撒く(歩くと音が鳴るので泥棒は嫌がる)
- ・短時間の外出でもしっかり戸締りを
- ・合鍵を玄関周辺におかない
- ・新聞が郵便受けに溜まらないように



野方署管内では依然として特殊詐欺が発生しています。

- ・息子や孫を装いトラブルに遭った
- ・区役所職員などを装い還付金がある等の手口には騙されないでください。

上鷲宮駐在所

所得税、住民税の申告

1 所得税の確定申告

中野税務署 ☎03(3387)8111(代)
※自動音声で案内しています。
●国税庁ホームページ内「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。
画面に従って金額などを入力すれば申告書等が作成され、作成した申告書をe-Tax送信することでご自宅から申告できます。パソコンのほかスマートフォンでもe-Taxで簡単に確定申告ができますのでぜひご利用ください。また、書面提出の場合は、作成した申告書を印刷して郵送などで提出できます。

●申告書作成会場が変わりました!!

・会場
新宿住友ホール(新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビルB1F)
・日時:2月16日(水)~3月15日(火)
平日8:30~16:00(相談開始は9:15)
※会場では、当日の「入場整理券」を配付します。また、オンラインでの事前発行を行います。入場整理券の配付状況によっては受付を早く締め切る場合があります。※申告書等の提出のみの場合は中野税務署宛に郵送してください。会場の開設期間中、中野税務署では申告書の作成・相談は行いません。還付申告をする方については、2月15日以前(平日)でも中野税務署で相談を受け付けています。

●医療費控除を受ける方へ

医療費控除を受けるには、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。領収書は自宅で5年間保管下さい。

2 特別区民税・都民税(住民税)の申告

税の申告書はご自身で記入しお早めに。
中野区税務課課税係 ☎(3228)8913
【申告期間】 2月16日(水)~3月15日(火)
※土、日、祝日を除く
【申告方法】新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、なるべく郵送での申告をお願いします。
郵送先/〒164-8501(住所記載不要)
中野区税務課課税係 宛
お越しになる場合は
中野区役所 3階1番窓口(課税係)まで

※中野区のホームページ「税額シミュレーション」で申告書を作成し印刷すればそのまま提出できます。「中野区 税額シミュレーション」で検索を。

野方消防署 鷲宮出張所
☎(3970) 0119

大掃除の機会に室内の安全対策を!

年末の大掃除の機会に、自宅の家具や家電製品などの転倒・落下・移動防止対策(固定や配置換え等)を行い、大きな地震によるけがや火災など諸々の被害を防ぎましょう。

