

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

平成30年(2018年)

4/15

第41号

隔月刊

今年も大好評でした！

「マンドリン・コンサート」

3月21日(水・祝日)、かみさぎの春の風物詩として定着したマンドリン・コンサート。あいにくみぞれ混じりの天気でしたが、マスカット・マンドリン・アンサンブルの皆さんの名演奏に、会場は熱気いっぱい。

春の浮き立つような軽やかな気分にぴったりとマッチするマンドリンの音色。「愛燦々」、「コーヒールンパ」など誰もが口ずさんだことのある曲のほか、今年は「イタリア旅情メロデー」のトレモロの調べにのせて、どこまでも澄んだ青空をバックにした地中海のそよ風を運んでくれました。ブラボー！ブラボー！



かみさぎの子どもたちを見守って「40年になりました！」

2月10日(土)、サッカー大会やソフトボール大会、夏冬の星をみる会やバスハイクの実施など、地域の子どもの健全育成に尽力してきた地区委員会が40周年を迎えたのを記念し、区長を始め多数の来賓をお招きして祝賀会を開催しました。日頃の活動内容が紹介され、先人たちの努力を振り返りながら、今後のさらなる活躍を誓い合う会になりました。



【お知らせ】

☆集会所及びテニスコートの抽選会の日程は下記のとおりです。
4/16(月) 5/21(月) 6/18(月)
(地元団体)9:30~ (一般団体)10:30~ (テニス)14:30~

入学おめでとう！

上鷺宮小学校 67名
武蔵台小学校 75名
北中野中学校 138名



【平成30年4月1日予定】

おこらない どころのない 子育て 孫育て

- ・日時:5月14日(月) 10:30~11:30
- ・会場:上鷺宮区民活動センター 和室3・4号
- ・講師:堅田 福子先生(育児セラピスト1級)
- ・内容:愛情と時間をかける対面子育てを念頭に理想的な子育ての方法を学びます。幼児同伴可。
- ・問合せ:上鷺宮区民活動センター運営委員会 ☎(3970)9182



上鷺宮むかしがたり



<土>

まんが 竹っぺらと隅が丸くなった鍬

昔の言葉をヒトコト聞いただけで、一瞬にして60年以上前の少年時代に引き戻されることがある。

- 竹っぺら 父が耕す鍬(くわ)の柄の下から30cmあたりに針金で竹のへらが縛りつけてあった。一年中、土に磨かれた鍬は白く輝き、先の隅は丸くなっていた。鍬についた土は、その竹っぺらで時々落としていた。
- まんが 四本の歯のついた鍬の一種。里芋、さつま芋を掘るときに使った。大人でも重く感じたであろう重さのため、振り下ろすと深くささり、芋を傷つけずに掘ることができた。そばに居ると土の香りと共に、収穫した豊かな大地の恵みを実感させてくれたものである。
- ばか 茗荷の花穂。生で刻んでうどん、ソバの薬味に使える。ばかの意味は、花穂が育つと親と似ても似つかない姿になるから、そう言ったとも言われている。親が相当デキのいい人だったら、それでもいいが…。

今回は古い農村ことばを紹介しました。

出典「中村の昔 その二」 菅原シゲ子 著 (練馬区立貫井図書館 所蔵)

寄稿

「食」

高橋 悦子

人の体は食べたものでつくられる「私が日々自分に言い聞かせている言葉です。

私たちは、食べることにより、多くの食品から栄養素を摂取します。栄養素は、体の中での様々な働きにより栄養となっており、生命の維持や活動の基となります。食の果たす役割はとも大きく思います。

私は、栄養、食生活の面から区民の皆さまの健康づくりに貢献しようという趣旨で立ち上げた、中野区の栄養士会に籍をおき微力ながら活動しております。

国は健康寿命の延伸に力を入れ、様々な取り組みを行っています。中野区もその事業の一つとして介護予防総合講座「栄養口腔コース」を行っています。主に高齢者会館で、上手に減塩、おいしく食べましょう、お食事で免疫力アップ、コソコソ骨貯金等々のテーマで話をさせていただいています。試食付きの講座は特に人気があり、笑顔が多く会話も弾みます。時には料理カードを使いながら自分の食事を組み立ててみたり、市販の弁当選びのアドバイスをしたり、実践できる内容を盛り込みます。参加される皆さんは健康意識の高い方も多く、即答できない質問を受けることも時々あり、溢れるほどの物と情報の飛び交う中で、より確かなことをお伝えする難しさを感じます。

日本には、和食という素晴らしい食文化があります。腸によいとされる発酵食品も数々あります。健康長寿のもと、一日三食、旬の食材を入れたバランスの良い食事と適度な運動、睡眠、休養これに尽きるのではないかと考えています。

講座での話が参加する人の負担にならないように…でもこれは話しておきたい…そう思いつつ、どんな出合いが待っているのかを楽しみに活動している私です。

(上鷺宮五丁目在住)

INFORMATION

かみさぎ幼稚園 ☎(3999) 7361

ぴよんクラブ

- ・日時: 5月16日(水) 10:00~11:30
- ・対象: 未就園児とその保護者
- ・内容: 「好きなおもちゃで遊ぼう」
「作ってみようカンタン工作」
「紙芝居、親子ふれ合い遊び」など
親子とも上履き(お子さんはかかとの入る靴)と外靴を入れる袋を持参下さい。



かみさぎ児童館 ☎(3998) 0074

みんなであそぼう

- ・日時: 4月25日(水) 15:45~16:30
- ・対象: 小学生以上
- ・内容: ティーボールのバット練習です。初めての人も楽しめます。待ってますよ~!



とちの木保育園 ☎(5971) 3910

ポニーがきます!

- ・日時: 4月17日(火) 9:45~10:30
- ・会場: 園庭
- ・対象: 地域の乳幼児とその保護者
- ・内容: ポニーが2頭やってきます。えさやりができます。



かみさぎ花だより

七重八重 花は咲けども 山吹の
実の(養)一つだに 意きぞ悲しき
後拾遺和歌集 兼明親王

600年ほど昔のこと。太田道灌が今の新宿の面影橋付近で突然の雨に…雨宿りで近くの農家へ…対応した娘に蓑(現代のレインコート)を所望。が彼女は咲いていた山吹を捧げるのみ。じつは(山吹は実がならないのと同様に貧しくて殿をお助けする蓑さえない)実と蓑を掛けた親王の和歌を暗示した行動でした。兼明親王の歌のように自分の悲しい境遇を山吹に託した娘。道灌は、後に娘の純粋な真意を理解出来なかった己を恥じ、歌道に精進し始めたのです。

かみさぎこぶし園
☎(5241) 8121

宿泊ボランティア募集
障害者施設「かみさぎこぶし園」では、宿泊旅行に同行していただけるボランティアを募集しています!

- ①5/31(木)~6/1(金) 東京ディズニーランド 1泊旅行
- ②6/7(木)~6/8(金) 東京近郊 1泊旅行
- ③9/12(水)~9/14(金) 東京近郊 2泊旅行
- ④9/19(水)~9/21(金) 遠方 2泊旅行

関心のある方は、ぜひお気軽にご連絡ください。お待ちしております!

- ・参加費等: 無料 (旅費は園が負担、食事代相当額の支給があります)
- ・申込み、問合せ: 芝まで



鷺宮すこやか福祉センター ☎(3336) 7111

健康講座「運動とアンチエイジング」

- ・日時: 5月23日(水) 14:00~15:45
- ・会場: 鷺宮区民活動センター
- ・対象: 18~64歳の区内在住者
- ・内容: アンチエイジングと運動の関係について抗加齢専門医からお話しを聞いた後、音楽に合わせて運動を行います。
- ・定員: 先着25名 ※一時保育あり (先着6名)
- ・申込み: 5/7(火)~ 電話か来所又は区HPからの電子申請



野方消防署 鷺宮出張所
☎(3970) 0119

「救急車の適正な利用を心がけましょう」

東京の救急車の出動件数は、年々増加傾向にあります。
また、救急搬送の約1/2が軽症です。不要な利用が増えると、近くから駆けつけられる救急車がなくなってしまう、遠くから出動することになってしまいます。

本当に必要な人が利用できるように、救急車の適正な利用を心がけましょう。
「病院へ行く? 救急車を呼ぶ?」迷ったら…

東京消防庁救急相談センター
「#7119」
へ電話してください。



北中野中学校 ☎(3999) 3415

運動会

- ・日時: 5月19日(土) 8:45~15:00頃
- ・内容: 個人種目(100m走ほか)、集団行動、リレー競技(男、女、部活、全員)、フラッグ演技、学年種目、ロープ、色別対抗種目 ほか
- ※保護者と地域の方々のみ見学できます。
- ・問合せ: 副校長



サッカー大会

- ・日時: 5月27日(日) 8:15(開会式)~ ※キックオフは各会場(8:45~9:00)
- ・会場: 上鷺宮小学校、武蔵台小学校、北中野中学校
- ※本部は武蔵台小学校
- ・申込み受付: 4月21日(土) 10:00~11:00
- ※場所は上鷺宮区民活動センター 1階 地域活動室
- ・参加費: 1人300円(保険料を含む)
- ・主催: 青少年育成上鷺宮地区委員会
- ・問合せ: 星川 ☎(5241)8481



わが街の駐在さん

上鷺宮の皆さん、こんにちは!
15件 約1,300万円!(3月8日現在)
今年発生した野方警察署管内の特殊詐欺の発生件数と被害総額です。
これは残念ながら警視庁の署のなかでも多いほうです。
皆さまのお金が狙われています。
「還付金、キャッシュカードやお金の話はすべて詐欺」です。
そして、固定電話は鳴っても出ないで留守番電話にしましょう。約束です!



上鷺宮駐在所

さらに最近、上鷺宮地域の人に対して「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」といった郵便はがきが送りつけられるようなことがありました。これは詐欺ですので、絶対に電話しないで、すぐに警察に連絡してください。

編集後記

上鷺宮区民活動センターのホームページをリニューアルしました。運営委員会の事業紹介や窓口業務の案内など、お役立ち情報満載です。地域ニュースのバックナンバーも揃っています。
(高野)