

かみさぎ

平成31年(2019年)

2/15

第46号

隔月刊

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/

大盛況でした！「津軽三味線の響」

1月19日(土) 一昨年の敬老のついで、ぜひまた聴きたい、という要望の多かった津軽三味線。年明け早々、参加希望の連絡が相次ぎ、期待はいやが上にも高まりました。当日は、立ち見も含め90人を超えるお客さんで、会場は超満員。貢友会の皆さんが、豪快で力強い三味線の独奏、合奏はもとより、年の初めにふさわしい唄や踊り、銭太鼓と南京玉すだれなど、バラエティーに富んだ、めでたさいっぱいの演目を熱演。新しい時代への期待を込めた、力強い三味線の音が会場の隅々まで響きわたり、大好評のうちにお開きとなりました。



もうすぐあと500日！「東京2020オリ・パラパネル展」



平成31年3月12日、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(東京2020大会)の開催500日前の節目を迎えます。大会開催の気運をさらに盛り上げるため、区は「東京2020オリンピック・パラリンピック関連パネル巡回展示 in 中野」を開催します。競技種目の魅力や見どころ大会マスコット、聖火リレー等について紹介するパネルが展示されます。ぜひご来場ください！
・期間:3月16日(土)から3月22日(金)まで
・会場:上鷺宮区民活動センター

【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。
2/18(月) 3/18(月) 4/15(月)
(地元団体)9:30~ (一般団体)10:30~ (テニス)14:30~

お待たせしました！今年も春の風を運んできます！

マンドリン・コンサート



毎年大好評の、かみさぎ地域に春の訪れを告げるマンドリン・コンサート。ぜひ、ご家族やお友達と一緒に楽しみください！

- ・日時 3月16日(土) 13:30~15:00
- ・会場 上鷺宮区民活動センター 洋室3・4号 ※無料
- ・演奏 マスカット・マンドリン・アンサンブル

・演奏曲目(予定)

- 第1部 ペンシルバニアポルカ、ハイドンのセレナーデ、楽興の時 真珠採りのタンゴ、ラ・クンパルシータ、いい日旅立ち 他
- 第2部 慕情、エデンの東、第三の男、ザ・ピーナッツメドレー 他

【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



(写真)黄楊の木

＜黄楊(つげ)の木＞

家の裏は植木場(うえきば)で色々な木が植わっていた。その中にひときわ大きく育ったモッコクがあり、秋になると夥しい数の野鳥が枝の茂みの中でさえずっていた。その鳥たちが落としていった黄楊の木の実が何年か後、木の下直径2メートル程の範囲に密生した状態で小さな芽を出した。その苗の間隔を広げながら移植して、15年程度経つと幹もしっかりしてくる。黄楊の木は枝振りを考え、棕櫚縄(しゆるなわ)で枝を引っ張り全体の形を整えなければならない。形の良くなったものは、家に入る南側の通路沿いに植えてあった。また、形の整っているものは買いたい人がいれば売れたようだ。父が亡くなって数年したある日、木の形が変わらないように、黄楊の木の手入れをした時である。葉を刈り、枝を振った時、引っ張っていた棕櫚縄が突然ピーンと切れた。その瞬間ゾッと鳥肌がたった。父がこの縄を張った時の眼に見えない「力」をそこに感じたからである。力は色も形もないものであるにもかかわらず、はっきりと子に残してくれた父の力を眼のあたりにして感動し、暫し茫然としたことを今でも思い出す。

寄稿

しずく 『動』

高橋 寿美

「さあ、今日もプレイ(祈り)のポーズから始めましょう」――毎週金曜日の朝、鷺六高齢者会館に講師の元気な声が響いて、十数人の参加者が伸び伸びと体を動かします。

講師というのは実は私。新聞社の特派員として赴任した夫について、二人の子供とともにニューデリーに赴いた三十数年前、日本大使館主催のパーティーでお会いしたのが、当時のガンディー首相のヨギ(ヨガ指導者)でした。カクテルを手に女性同士で語り合っていた一角につかつかと歩み寄ってきた彼は英語で「今のあなたの若さを十年保証しましょう。それにはヨガをやることです」と、自信满满で私に語りかけてきたのです。

さつそくとびついて、翌日から自宅近くのヨギ道場に通い始めました。ポーズ、呼吸法、瞑想のコースで、体のバランスがとれることが実感できます。それからというものの、現地人ばかりのヒンズー寺院からセレブの集まる高級クラブまで、さまざまな道場に通い、三年後にはインドヨガ財団から東京に支部を開設する許可をいただくまでになりました。

帰国して近所の主婦たちにその体験を話すと、私たちにも教えて」と頼まれ、週一レッスンを始めた次第です。「ヨガを始めたら体調がいいです」という報告を聞くと、私も嬉しくなります。ヨガのほかに私が長年実践しているのが毎日の早朝ウォーキングとラジオ体操。これだけで万歩計は七千歩になり、昼に買い物に出れば一万歩突破は容易です。

人間は動物、すなわち動くもの。肢体を動かし、呼吸法と瞑想を実践し、それなりの距離を歩くことで心身のバランスがとれ、誰もが健康で明るい毎日が送れるようになるのです。

(上鷺宮五丁目在住)

INFORMATION

鷺宮すこやか福祉センター ☎(3336)7111

武蔵台小学校 ☎(3999)1655

かみさぎ幼稚園 ☎(3999)7361

ぴよんクラブ 「おひなさまを作ろう」

- ・日時:2月25日(月)10:00~11:30
※3歳児との交流もあります。
- ・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下さい。



かみさぎ児童館 ☎(3998)0074

影絵上演会

- ・日時:2月15日(金)15:30~16:15
- ・会場:1階ホール
- ・対象:幼稚園児~小学生低学年
- ・内容:地域ボランティア「金の星」の皆さんによる影絵「金のガチョウ」を上演します。



キッズ・プラザ武蔵台 ☎(3970)0440

保護者説明会

- ・日時:3月9日(土) 9:30~10:30
- ・対象:来年度、当施設を利用する児童の保護者
- ・内容:来年度の行事や利用の仕方について、保護者の皆様へ説明いたします。



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、こぶし園では、園の活動や生活面での介助等の手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。
- 月~金の午前9時30分~午後3時30分のうち都合のよい時間帯で結構です。
- ・問合せ:電話でボランティア担当まで

歯科相談

- ・日時:2月18日(月)13:00~15:30
- ・対象:18歳以上区民
- ・内容:歯の磨き方や歯間清掃の方法、口腔の体操等の実習中心の歯科相談。一人30分程度。
- ・定員:先着6名
- ・申込:電話又は来所



鷺六高齢者会館 ☎(3926)3656

参加型発表祭

- 日頃の教室を体験できます。
- ・日時:2月23日(土)9:30~12:00
- ・内容
 - ①歌・体操・手話ダンス (当日参加可)
 - ②布ぞうり・木工作・手芸 (事前に申し込みが必要・2月6日より先着で受付)
- ※来年度事業の申し込みは3月4日(月)から行います。
- 今年度から引き続き参加する場合も改めて申し込みが必要です。



北中野中学校 ☎(3999)3415

吹奏楽部定期演奏会 ♪

- ・日時:3月23日(土)13:00~16:30
- ・会場:体育館
- ・対象:保護者、新入生徒とその保護者 地域の皆さま ※無料
- ・内容:今年度のコンクール曲から、盛り上がるポップス、更にはバラエティーに富んだアンサンブルなど、楽しいひとときを共有しましょう!
- 「感謝」を音で伝えさせて頂きます!
- ぜひご来場下さい。
- ・問合せ:宮本



吹奏楽団定期演奏会 ♪

- ・日時:3月24日(日)12:30~15:00
- ・会場:体育館
- ・対象:保護者、地域の皆さま ※無料
- ・内容:創立44年目をむかえる武蔵台小学校吹奏楽団は、今年度の集大成として定期演奏会を行います。
- 今年度のスローガン「挨拶・返事はあたりまえ、感謝の気持ちを忘れずに笑顔をお届けられる演奏をしよう」をきっかけ、応援して下さる皆様に感謝の気持ちと笑顔をお届けられるように精一杯演奏します。
- ぜひおこし下さい。



青少年育成上鷺宮地区委員会

児童虐待が起きないために ~地域ができること~

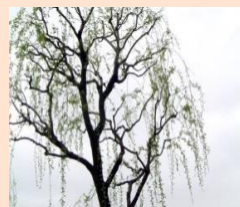
- ・日時:3月5日(火)10:30~12:00
- ・会場:上鷺宮区民活動センター
- ・対象:どなたでも
- ・内容:中野区の児童虐待に携わる区の職員から中野区の実態をお聞きし、虐待が起きない地域にするよう、皆で考えます。
- ・問合せ:星川(5241-8481)

不用な毛糸をお持ち下さい

毎年クリスマスに、地域の有志の皆さんが、毛糸で帽子やマフラーを編んで、福祉施設の利用者の方にプレゼントしています。

材料の毛糸が不足がちです。ご家庭で不用な毛糸をお持ちいただけると助かります。ご協力をお願いします。

上鷺宮区民活動センター
運営委員会 事務局



かみさぎ花だより

実は柳は古来より初春にふさわしい植物とも言われています。柳は春になると落葉樹の中で、いち早く一斉に芽吹くことから生命力の象徴とみなされ、邪気を払う呪力を持つ植物と言われていました。特に春を感じるのは、細い糸状に垂れる枝に突然、若葉色の細かな点が煙るように噴き出してくる頃です。それも一瞬。そして小さな葉になる。

有名な短歌をご紹介します。

「やはらかに 柳あをめる 北上の
岸辺目に見ゆ 泣けど如くに」

石川啄木

わが街の駐在さん

上鷺宮の皆さんこんにちは!
昨年末は上鷺宮の各町会の年末パトロールに子供と共に参加しました。地域の方と色々な話をしながら「火の用心!」と歩くのは子供にとっても楽しかったようです。今年も参加を楽しみにしています。皆様お世話になりました。

上鷺宮地区でも、まだまだオレオレ詐欺などの電話が確認されています。詐欺被害に遭わないよう、「留守番電話にして、電話には出ない!」

本年もよろしくお祈りします!
上鷺宮駐在所



野方消防署 鷺宮出張所 ☎(3970)0119

「春の火災予防運動」 3月1日~3月7日

春の火災予防運動期間に次の行事が行われます。ご参加をお待ちしています。

- ①来て見て体験して...
「野方消防署庁舎開放」
 - ・日時:3月3日(日)10:00~14:00
 - ・内容:はしご車の体験乗車(抽選)その他、色々なコーナー有
 - ②防火防災の底力発揮...
「町会・自治会対抗レスキュー大会」
 - ・日時:3月9日(土)9:30~12:00
 - ・場所:白鷺せせらぎ公園
- 多目的運動場
応援をお願いします。

