



令和元年(2019年)

12/15

第51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/

新春はピアノトリオでチョットおしゃれに!

“ピアノ三重奏”による初春の響き



令和になって初めてのお正月。都内のアマチュアオーケストラで活躍中のメンバーによるピアノ三重奏の演奏会を開催します。三つのシンプルな楽器(ピアノ、チェロ、ヴァイオリン)から紡ぎだされる豊かな響きをお楽しみください。

- 日時: 令和2年1月25日(土) 13:30~14:30
【手芸品バザーあり 12:30~13:15】
- 場所: 上鷺宮区民活動センター 2階洋室3・4号 ※無料
- 出演: トリオ・ラルゴ
- 曲目: ロンドンデリー、別れの曲、故郷、Yesterday、早春賦
千の風になって、浜辺の歌 他
- 【問合せ】 上鷺宮区民活動センター運営委員会 ☎(3970)9182

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室の利用登録をしている地元団体
- 【貸出し数】 24個
- 【貸出期間】 令和2年2月1日~令和3年1月31日
- 【受付】 12月9日(月)~令和2年1月10日(金)
 - ・ 申込み多数のとき
1月14日(火) 10:00に抽選
 - ・ 申込み数が貸出し数に満たないとき
1月14日(火) 13:00から一般団体を先着順に受付
- 【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。
12/16(月) 1/20(月) 2/17(月)
(地元団体)9:30~ (一般団体)10:30~ (テニス)14:30~

我が家では、ほぼ毎晩家内とともに6人分(隣家の共稼ぎ娘夫婦、その息子大学生2名分も)の調理をする。そのために、「今夜は何を用意しようか」が毎日の合言葉になっている。

私が料理を始めたのは、定年後の趣味にと「男の料理教室」に参加したのがきっかけである。

「教室」は数回でやめたが、その後、テレビの料理番組や料理の専門書を見て試行しているうちに、レシピを見るだけで味が想像でき、形作れるようになってきた。もともとモノ作りは大好きで、自宅に専用の木工室を確保した程なので、料理を作ることに抵抗はない。木工は体力的にほぼ卒業したが、現在は料理が趣味の中心である。

「料理する」には、たくさんの利点がある。

- 健康になる。
- 節約になる。
- 腕が上がったためか、家族も外で食べるより自宅のほうがおいしいと言ってくれるので、特別な場合しか外食はしない。この節約効果は大きい。
- 家族団らんの機会が増える。
- 隣家と一緒に食事する機会が増え会話も弾む。(特に孫との接触は効果大)
- 老夫婦の存在価値が保たれる。

そう願っているだけかもしれないが、しかし、最大の効果は「孫が二人とも料理に関心を持つようになり、一人は自分の好きなものを作り始め、もう一人も味にうるさく、家庭料理の良さがわかるように成長してきている」とことかと思う。

ぜひ、家庭料理の力を見直して、男性も料理に参加してはどうですか。

(上鷺宮五丁目在住)

熱戦が続出しました!「初期消火機器操法大会」

11月3日(日)。白鷺せせらぎ公園で初期消火機器操法大会が開催されました。軽可搬消火ポンプ、スタンドパイプ、バケツリレーに中学生を含む計61チームが参加。北鷺、上鷺宮四丁目、上鷺宮五丁目の各町会と北中野中はそれぞれの参加種目で優秀賞に。



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27日(金)	1月 5日(日)
②陶器・ガラス・金属ごみ	12月25日(水)	1月 8日(水)
③プラスチック製容器包装	12月30日(月)	1月 6日(月)
④びん・缶・ペットボトル	12月25日(水)	1月 8日(水)

* 集積場所の貼り紙でご確認ください。1/5(日)は臨時収集。
【問合せ】①②③: 中野区清掃事務所 ☎(3387)5353
④: 中野区ごみゼロ推進担当 ☎(3228)5555

上鷺宮むかしがたり



(写真) 沢庵石

<沢庵漬け>

秋も終わり、朝夕、肌寒くなると、大根の収穫期を迎えた。掘り上げた大根は、葉の部分を取り落とし、細い荒縄でしばりスダレ状にしたものを、丸太でつくった干し場に吊るして日干しした。夕方には物置の軒下に取り込み、翌朝また干すことの繰り返し。数週間も干しただろうか。やがて、硬かった身がしなしなになったら漬け頃である。四斗樽(しとだる)、ふた、塩、糠、沢庵石、大根まくら(4~50センチメートルの角材)を用意する。

まず、樽の底に干した大根を一層敷き並べ、塩と糠を振りかけたら、その上にまた、大根を敷き並べ同じ作業を繰り返す。ふたが持ち上がる程度まで漬け込み、幾つもの樽が並んだら、ふたの上に大根まくらを二つ置き、その上に沢庵石をのせて漬け込み作業は完了する。本来、沢庵は塩あじと糠のうま味成分で熟成した発酵食品であったが、戦後サッカリンやズルチンを使って甘みを効かせたものが出回り始め、その名残りが今の沢庵の一部に感じられる。昨今は純粋な日干し沢庵は珍しく、生の大根から圧搾機で水分を取り除き短期間で作ることもあるようだ。

寄稿

しずく 『食』

三浦 義勝

INFORMATION

かみさぎ幼稚園 ☎(3999)7361

ぴよんクラブ

「鬼のお面を作ろう」「好きなおもちゃで遊ぼう」

- ・日時：令和2年1月15日(水)10:00~11:30
 - ・対象：未就園児とその保護者
5歳児との交流もあります。
- 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

改修工事のお知らせ

- ・日時：令和2年1月8日(水)~2月20日(木)
※詳しい日程等は館の掲示等で確認を。
- ・内容：床と靴箱等の改修工事を行います。
工事期間中はホールを使えません。

キッズ・プラザ武蔵台 ☎(3970)0440

冬のお楽しみ会

- ・日時：12月25日(水) 15:30~16:45
- ・対象：小学1~6年生
- ・内容：ゲーム、劇、歌などお楽しみがたくさん！みんなで盛り上がりましょう！



聖オディリアホーム乳児院 ☎(5971)8071

クリスマス会

- ・日時：12月18日(水)10:00~12:00
- ・対象：未就学児
- ・内容：絵本読み聞かせ、ミニプレゼントなど



かみさぎこぶし園 ☎(5241)8121

日常ボランティア募集

園の活動や生活面でのお手伝いをし、下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、都合の良い時間で結構です。



かみさぎ花だより

びわの開花は今頃から1月頃まで。初冬の季語。目立つことのない白い素朴な佇まい。果実は梅雨の頃、食べごろに。しかし、びわの種には高濃度のシアン化合物が含まれている場合があり、体内で猛毒の青酸を発生させる、と。農林水産省で注意勧告が出されたほど。葉は漢方薬としてびわ茶に。打ち身、捻挫の時に葉を患部に当てると熱、痛みがとれる等として知られている。

枇杷の花 冬木の中に にほえるき

この世のものと 今こそは見め 齋藤茂吉

枇杷の花 散りて ツブキ 今を盛りなり

正岡子規

北中野中学校 ☎(3999)3415

文化発表会(作品展示会)

- ・日時：令和2年1月11日(土)
8:45~15:00(入場締切14:30)
- ・会場：教室及び廊下等
- ・対象：保護者、地域の皆様
- ・内容：学習活動(書写、美術、技術/家庭、総合学習等)や、委員会活動等の成果を発表。
- ・申込み：直接ご来校ください。
- ・問合せ：副校長まで。



武蔵丘高等学校 ☎(3999)9308

学校説明会

- ・日時：令和2年1月11日(土)
14:00~15:30
- ・対象：中学3年生及び保護者
- ・内容：入学選抜方法の説明、学校紹介と見学

とちの木保育園 ☎(5971)3910

プレママのための育児見学

- ・日時：12月24日(火)10:00~11:00
- ・対象：妊娠中~生後4か月までのお子さんがいる方。先着2名、電話で申込を。保育士等が質問に対応。



武蔵台小学校 ☎(3999)1655

ウィンターコンサート

- ・日時：12月21日(土) 12:30~16:00
- ・会場：体育館
- ・対象：保護者、地域の皆様
- ・内容：本校と地域の方々を結ぶ“ふれあいの場”として、参加団体の素晴らしい演奏や歌声を皆様にお届けします。ぜひご来場いただき、素適な午後のひと時をお過ごしください。



わが街の駐在さん

上鷲宮の皆さん、こんにちは！
早いもので12月になりましたね。
今年、上鷲宮で多く発生したのは、
・特殊詐欺・空き巣・自転車事故です。
来年も引き続き注意が必要です。
・電話やATMでは還付金は戻ってきません！（留守番電話に設定し、電話には出ない）
・短時間の外出や、在宅中でも必ず施錠を！（2階で寝ている時に泥棒に入られる事件発生）
・自転車では必ず一時停止を！（お子さんには必ずヘルメットを）
今年も1年間ありがとうございました
来年もよろしくお祈りします！
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 ☎(3387)8111(代)
※自動音声で案内しています。
確定申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です。マイナンバーカードやICカードリーダーをお持ちでなくても、事前に税務署から「ID・パスワード」の発行を受けると、スマホ・パソコンからe-Taxで確定申告ができます。

申告書に関して相談等がある場合には、次の会場をご利用下さい。

●申告書作成会場
ルミネゼロ(渋谷区千駄ヶ谷5-24-55
ニューマン5階/JR新宿駅「バスタ新宿」上)
開設期間：2月17日(月)~3月16日(月)
受付時間：8:30~16:00
(相談開始は9:15)

※土、日、祝日を除きますが2月24日(月)3月1日(日)は開場します。

※中野税務署では自宅で作成した申告書の提出のみ可。作成はできません。

●税理士の無料申告相談
・1月29日(水)~1月31日(金)
野方区民活動センター2階ギャラリーA・B
・2月3日(月)~2月4日(火)
なかのZERO西館3階学習室2・4
・2月6日(木)~2月7日(金)
なかのZERO西館1階学習室A・B
※いずれも受付は 9:30~11:00
13:00~15:00

混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります。

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、お早めに提出を。
中野区税務課課税係 ☎(3228)8913
【申告期間】 令和2年2月17日(月)~3月16日(月) ※土、日、祝日を除く
【受付時間】 8:30~17:00
【受付場所】 中野区役所 3階1番窓口 (課税係)

※窓口は大変混みあいます。申告書は郵送でも受付けていますのでご利用下さい。
※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。
郵送先/〒164-8501(住所記載不要)
中野区税務課課税係 宛

野方消防署 鷲宮出張所 ☎(3970)0119

火災から命を守ろう！

本格的な冬の到来です。皆さまお元気でしょうか。今年の野方消防署管内の火災は42件、この内、建物火災は34件(10/25現在)で、昨年に比べて増えています。8月26日には共同住宅の火災で、尊い命が失われました。空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の元に気を付け、万一の火災に備え、住宅用火災報知器を設置して早期発見と被害軽減に努めましょう。

