

アングル

赤十字減災セミナーで技の習得中!

10月6日、区民活動センターで行われたセミナーには、多くの方が参加されました。

日赤東京都支部より講師を迎え、災害現場をスライドで見ながら「災害を最小限にする事前の備えが必要」との言葉に、大きくうなずき、自分にできることを真剣に考えました。

実技では、避難所でできることとして、新聞紙で蓋つき肩入れを作成。ホットタオルで温めてやさしくマッサージをするハンドケアの実践もしました。まだまだ習得することがたくさんありそうです。

中野区赤十字奉仕団鷺宮分団
分団長 加藤英子



肩入れ作り

「ご報告」

あい・あいフェスティバル会場で、手作り手さげ袋のチャリティーバザーを行いました。収益金は17,646円でした。この収益金は、12月の海外助け合いに協力し日本赤十字社を通じて寄付いたしました。ありがとうございました。(日赤鷺宮分団)

児童館だよの

若宮児童館 若宮3-54-7

電話:3330-7899 FAX:3330-7860

■なんでも焼き

日時 2月27日(土)



午前10時半～12時半

かまどの火をかこんでたべよう! ゴリラズ協力により、遊園で野外体験をします。

親子参加大歓迎。1年生から30名程度。詳しくは2月のおたよりをご覧ください。

■鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会

日時 1月29日(金)午前10時半～11時半

会場 若宮児童館

内容 「野口先生のママリフレッシュ体操」第2弾

講師 野口栄子先生

定員 25名程度(一時保育事前申込みあり)

鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

電話:3337-8430 FAX:3337-8429

■おちやのこさい祭

日時 2月27日(土)午後

会場 鷺宮児童館

内容 1年に一度の児童館のおまつりです。これからみんなで企画していきます。

★乳幼児の保護者の皆様へ

1月の子育てなかま作り支援事業「ひまわりキッズ」は、1月13日(水)より始まります。火曜日から金曜日 11:30～11:45 で実施しています。ぜひ一度いらしてみてください。

◆税の申告はお早めに◆

■特別区民税・都民税(住民税)申告受付

2/16(火)～3/15(火) ※土・日除く

午前8時45分～午後5時(受付4時半迄)

区役所1階特別集會室 ☎3228-8913

■所得税の確定申告作成会場について

2/12(金)～3/15(火)

※土・日除く(2/21、2/28は開設)

新宿住友ビル47階(新宿区西新宿2-6-1)

午前9時～午後4時

※税務署内に申告書作成会場はありません。

問合せ:中野税務署 ☎3387-8111

(自動音声での案内)

■税理士による無料申告相談

鷺宮区民活動センター2/8(月)、2/9(火)

野方区民活動センター2/22(月)～2/24(水)

受付は午前9時15分～11時半、午後1時～4時

※他に中野ZEROでも開催されます。

節分「招福豆まき」

春を告げる福蔵院の豆まきが今年も盛大に開かれます。皆さまどうぞ!!

日時 1月30日(土)午後2時～

会場 福蔵院(白鷺1-31-5)

電話:3338-0183

※鷺宮囃子演奏会は午後1時からです。



東日本大震災 3.11のつどい

皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください!!

日時 3月11日(金)午後1時半～

会場 鷺宮都営住宅集會室 (中野区白鷺1-4-27)

内容 第1部 追悼イベント

第2部 ミニコンサート

出演者:ソプラノ歌手 新居佐和子さん

※入場無料、予約不要

主催 鷺宮地区3.11のつどい有志の会

協力 中福の会

問合せ 関根:090-5408-3553



集會室抽選日

3月使用分→1月18日(月)

4月使用分→2月15日(月)

※抽選会場:鷺宮区民活動センター 洋室2号

※団体登録証をお持ちください。

東京税理士会中野支部・地域税金相談

1月14日(木)午後1時～4時(予約不要)

鷺宮区民活動センター 洋室1号

身近な法律手続相談

相続手続、遺言書作成、官公署手続、消費者トラブル等、暮らしの中の法律手続の相談に応じます。

1月8日(金)午後1時～4時(予約不要)

鷺宮区民活動センター 洋室1号

東京行政書士会中野支部

鷺宮図書館の1月～2月のお休み

1月14日(木)…休館日、29日(金)…館内整理日

2月12日(金)…休館日、26日(金)…館内整理日

地域のもよおし情報

※参加費等の記載のないものは無料です。明示のないもよおしの申込みは直接、各施設へ。定員のあるものは、定員になり次第締め切ります。

鷺宮地域包括支援センター 若宮3-58-10

電話:3310-2553 FAX:3310-1172

■介護家族のストレス軽減をサポートします!

日時 1月21日(木)、2月18日(木)

午後1時半～3時半

会場 鷺宮区民活動センター分室 (中野区白鷺1-4-27)

内容 悩みや疑問などについて傾聴サポーターや職員を交えての話し合い

対象 要介護者を持つ家族・関心のある方

参加費 200円

申込み 電話で(当日参加も可能)

問合せ ・さぎ草の会代表

中大路 電話:3338-8885

・鷺宮地域包括支援センター

鷺宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10

電話:3337-8450 FAX:3330-1340

地域健康学習支援 健康講座

■脳から見た更年期障害～幸年期生涯へ～

日時 1月26日(火)午後2時～4時

会場 鷺宮区民活動センター 洋室2号

講師 横倉恒雄先生(横倉クリニック院長)

対象 中野区在住・在勤の方 先着80名

申込み 予約制、12月21日(月)より受付中
電子申請、電話または直接窓口へ。

鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10

電話:3310-1171 FAX:3310-1175

■ウィンターコンサート

日時 1月29日(金)午後1時半～2時半

会場 鷺宮高齢者会館 3階洋室1号

内容 素敵な歌&ピアノの演奏を、暖かい当会館で楽しみませんか?

対象 どなたでも

問合せ 鷺宮高齢者会館



若宮いこいの家 若宮1-49-1

電話・FAX:3310-9819

■終活講座

日時 2月12日(金)午後1時半～3時半

会場 若宮いこいの家

内容 「終活」で何をどのようにするのか 具体的取り組みについて、専門の講師を招いて勉強します。

申込み 定員30名 先着順

対象者 60歳以上の中野区民の方

鷺宮図書館 鷺宮3-22-5

電話:3337-1044 FAX:3337-7397

■講演会「ペットとの防災を考えよう」

日時 2月6日(土)2時～3時半

会場 鷺宮区民活動センター 洋室2号

内容 災害時におけるペットとの防災の考え方と取り組みについて

定員 一般30名

講師 山口千津子氏(公益社団法人)

日本動物福祉協会特別顧問)

申込み 予約制、1月16日(土)午前9時より
図書館カウンター又は電話で受付