

アングル

防災訓練のあつ〜い半日

昨年 9 月 24 日の日曜日、第八中学校で中野区総合防災訓練が行われた。東京では、大災害がこれから 30 年間で 70% 位の確率でくると言われている昨今、鷺宮地区での 7 年ぶりの総合防災訓練となった。

訓練はまず鷺宮小学校・かしの木公園など 9 か所の会場に集合、スタンドパイプの使用や担架等搬送訓練等を実施後、第八中学校に集結し、朝 10 時から総合防災訓練が行われた。今回の訓練は区・消防・警察を始め、陸上自衛隊・中野区赤十字奉仕団・民生児童委員協議会等多彩な団体の参加による大規模なものとなった。



訓練は地震発生後、多数の怪我人が拠点医療救護所に集まってくるとの



想定のもと負傷者搬送・判定・医療救済訓練と実践さながらの臨場感で行われた。

また各ブースを回るスタンプラリーや、日本救助犬協会の救助犬のデモンストレーションも人気を集めた。

参加者の「真っ黒な救助犬の仕草と従順性が可愛かった」、「NTT 東日本のブースでの災害 111 をダイヤル、ガイダンスに従って操作すると、家族等の安否が確認できることを知った」等の声とともに、炎天下の中での有意義で楽しい「あつ〜い半日」となった。(広報部員 相原一義)

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。

鷺宮すこやか福祉センター 若宮3-58-10
電話: 3336-7111 FAX: 3336-7134

健康講座「運動とアンチエイジング」
日 時 1月31日(水)午後2時~3時半
会 場 鷺宮区民活動センター3階洋室2号
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を聞いた後、音楽に合わせて運動を行います。
対 象 区内在住・在勤の方(18~64歳)
講 師 米山充彦氏(医師・抗加齢専門医)
申込み 12月21日(木)~1月30日(火)
先着40人 電子申請、電話、直接
鷺宮すこやか福祉センター地域ケア分野
※一時保育:先着(定員)8人
申込み 12月21日(木)~1月24日(水)
電子申請、電話、直接

鷺宮高齢者会館 若宮3-58-10
電話: 3310-1171 FAX: 3310-1175

健康セミナー
第3回「脳力アップを目指して!(体操編)(知力、体力、気力)」
日 時 2月20日(火)午前10時~11時半
会 場 鷺宮高齢者会館 3階洋室1、2号
内 容 講義と実技
対 象 60才以上の区民の方
講 師 了徳寺大学准教授 上岡尚代氏
申込み 2/5(月)~電話または直接会館まで

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18日(木)、2月15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)
対 象 要介護者を持つ家族・関心のある方
内 容 要介護者を持つ家族の悩みや疑問などを、傾聴サポーターや鷺宮地域包括支援センター職員を交えて話し合います。
参加費 200円
定 員 なし
申込み 電話にて。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

鷺宮図書館 鷺宮3-22-5
電話: 3337-1044 FAX: 3337-7397

鷺宮図書館子育て応援講座
「共感の子育て -乳幼児の感受性と表現の世界-」
日 時 2月17日(土)午後2時~3時
会 場 鷺宮区民活動センター3階洋室2号
対 象 子育て世代の親御さん。先着30名
内 容 叱らない子育てについての講演
講 師 南陽 慶子氏
(こども教育宝仙大学講師)
申込み 1月20日(土)午前9時から。
鷺宮図書館カウンター又は電話で受付

◆税の申告はお早めに◆

1. 特別区民税・都民税(住民税)申告について
2/16(金)~3/15(木) ※土・日を除く
受付:午前8時半~午後5時
中野区役所 3階1番窓口(課税担当)
☎3228-8913 郵送でも受付しています。
〒164-8501 (住所不要)中野区税務担当宛
※中野区のホームページから住民税申告書がダウンロードできます、入力すればそのままプリントして提出することができます。

2. 所得税の確定申告について
※医療費控除は領収書が提出不要となりました。平成29年分の確定申告から、領収書の提出に代えて「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。
(領収書は5年間保存する必要があります)
確定申告の作成は、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。
※中野区税務署内に申告書作成・相談会場はありません。
相談等がある場合には、次の会場をご利用ください。

＜申告書作成会場＞
2/16(金)~3/15(木)
※土・日除く 2/18(日)、2/25(日)は開設
受付:午前8時半~午後4時
(相談開始は9時15分)
LUMINE 0(ルミネゼロ) JR新宿駅南口直結
渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 NEWoMan 5階

3. 税理士による無料申告相談
申告書を作成して提出できます。
野方区民活動センター 1/31(水)~2/2(金)
鷺宮区民活動センター 2/13(火)~2/15(木)
産業振興センター 2/5(月)~2/8(木)
受付:午前9時15分~11時15分、午後1時~3時半
●2・3の問合せ:中野区税務署 ☎3387-8111

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 2月3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。

児童館だよりの

若宮児童館 若宮3-54-7
電話: 3330-7899 FAX: 3330-7860

歯磨きミニ講習会
日 時 1月17日(水)午前11:00~
内 容 歯科衛生士さんによる乳幼児親子向けの歯磨き指導です。
親子で楽しみながらできる歯磨きの仕方を教えていただきます!詳しくは、児童館のおたよりをご覧ください。

鷺宮児童館 鷺宮3-40-13
電話: 3337-8430 FAX: 3337-8429

ハンドベルであそぼう
日 時 1月19日(金)、3月9日(金)
午後4時~4時半
内 容 「ハンドベル部」の皆さんが楽しく教えてくれます。
対 象 小学生

第41回鷺宮地区まつりでは、チャリティー活動にご協力いただき有難うございました。収益金の12,100円は、NHK海外たすけあいへ送金させていただきました。

中野区赤十字奉仕団鷺宮分団

集会室抽選日
3月使用分 → 1月15日(月)
4月使用分 → 2月19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11日(木)、2月8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12日(金)、3月9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11日(木)・・・休館日、26日(金)・・・館内整理日
2月8日(木)・・・休館日、23日(金)・・・館内整理日