



この度、「こだま」の編集委員長が変更になりました。今まで「こだま」を支えてくださった旧編集長、これから「こだま」を牽引して下さる新編集長兩名から、皆様へご挨拶をいただきました。

### 依田 禮子 旧編集長

「こだま」9号より編集委員に、48号より未熟ながら編集長として、所長、職員の皆様、編集委員の皆様を支えられながら29年間続けさせていただきました。「こだま」から離れることになり、様々なことが思い出されます。手書き誌面文字を書くことに慣れるまで苦労したこと。出張所の建物が新しくなり、編集会議の折に見える緑の庭に感動したこと。「行ってみませんか！」で世田谷区内のあちこちを見て回ったこと。区民として暮らしているだけでは気付かなかったであろうたくさんの方のことを勉強させていただきました。地域の皆様から「こだま」を読んでくださると声をかけていただいた時の嬉しさは忘れられない良い思い出です。本当に長い間ありがとうございました。今後も「こだま」の発展を祈っております。委員の皆様もがんばってください。



### 守屋 幸子 新編集長

こだまの編集員になって20年の月日が過ぎてしまいました。上野毛駅が、新しくなった事など、取材をしたり、インタビューに苦労した事を思い出します。これからも、編集員一同、まちづくりセンターの方々と、皆様に読んでいただける「こだま」になるよう勉強していきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



## 匿名のご寄附に対する お礼とご報告

令和5年9月19日火曜日、上野毛まちづくりセンターの郵便受けに匿名で現金5万円のご寄附がありました。

同封のお手紙には、「子どもたちのために使っていただけたら幸いです。」と記されておりました。ご厚意に対し、心より感謝申し上げます。

いただきましたご寄附は、ご厚意に沿うよう「世田谷区子ども基金」に充てさせていただきます。大切に活用させていただきます。

匿名でのご寄附のためこの場を借りて重ねてお礼を申し上げますとともに、確かに受領したことをご報告させていただきます。

上野毛まちづくりセンター 所長

**上野毛あんしんすこやかセンター**

◇ラジオ体操  
毎週木曜日の9時から玉川野毛町公園の古墳の前で行っています。  
どなたでも気軽にふらっとご参加下さい。  
お申し込みは不要です。

写真右側：世田谷区ラジオ体操連盟の吉川松男会長が正しいラジオ体操やストレッチを熱心に指導して下さいます。

ラジオ体操MAPは窓口にあります。ご自由にお取りください！！

お問い合わせ：上野毛あんしんすこやかセンター  
(地域包括支援センター)  
TEL：03-3703-8956

## 地域の子ども食堂情報♪

**楽ちん堂カフェ**

野毛2-28-23

365日毎日開催

1歳から83歳までが訪れる。カフェだけでなく相談者が毎日やって来て、まかないをみんなで囲むごちゃ混ぜの地域の家。

☎ 03-3702-8468

**SOMPO流こども食堂**

① 中町5-35-7 そんぽの家S上野毛  
② 上野毛3-12-17 そんぽの家S上野毛駅前

① 毎月第2土曜 12:30～  
② 毎月第4土曜 12:30～

子ども(小～中学生)無料 / 大人 300円  
\*お子様だけの参加も可能

入居者の方々と子どもたちの年齢を超えた交流や地域住民の方とのコミュニケーションの場として安心してご利用いただけます。

☎ 03-5752-1606(そんぽの家S上野毛・そんぽの家S上野毛駅前)

## 社会福祉協議会上野毛地区事務局からのお知らせ♪

社会福祉協議会では、『誰もが安心して暮らせるまち・世田谷』を目指し、区民の皆さんと共に、住み慣れた地域でその人らしく安心して暮らし続けるため、様々な福祉活動を行っています。

### こんなお悩みがありましたらご相談ください!!

#### 日常の家事を手伝ってほしい

「ふれあいサービス」は住民同士で家事や外出のお手伝いをする有償ボランティア活動です。地域で活動できる方が家事や通院の同行などをお手伝いします。

#### みんなで集まれる場所があるといいな

高齢者や障害のある方が集まる「ふれあいいきいきサロン」「支えあいミニデイ」や、子育て中の方が集う「子育てサロン」の活動を支援しています。区内約700のグループが様々な活動をしています。

#### 地域で活動してみたい

地域のイベント応援や支援を必要とする方をご紹介する地区サポーター等のボランティア活動や、家事や子育てのお手伝いなど地域で力を発揮できる様々な活動をご紹介します。

お問い合わせ 社会福祉協議会上野毛地区事務局  
TEL 070-3946-9799

## お知らせ

### 地区サポーター募集中!

お好きな時間にボランティアしませんか? 詳しくはこちら!

### メルマガ登録おねがいします♪

右記の2次元コードを読み、空メールを送信!届いたメールのURLをクリックして、お名前を入力、情報が見たい地区・カテゴリーを選択するだけです♪

### 上野毛地区社協HPも見てね!

地区活動情報や耳より情報多数掲載中!

10月26日に上野毛駅前と中町二丁目公園の花壇の植替えが行われました。作業を行ったのは身近なまちづくり推進委員(生活環境部会)のみなさんです。今回は葉牡丹とよく咲くすみれ、アリッサムを植えました。カラフルな彩りをお楽しみください。



ミニコミ紙「こだま」  
(昭和57年7月創刊)  
発行者 こだま編集委員会  
事務局 上野毛まちづくりセンター  
TEL 3705-1361  
FAX 5707-7028



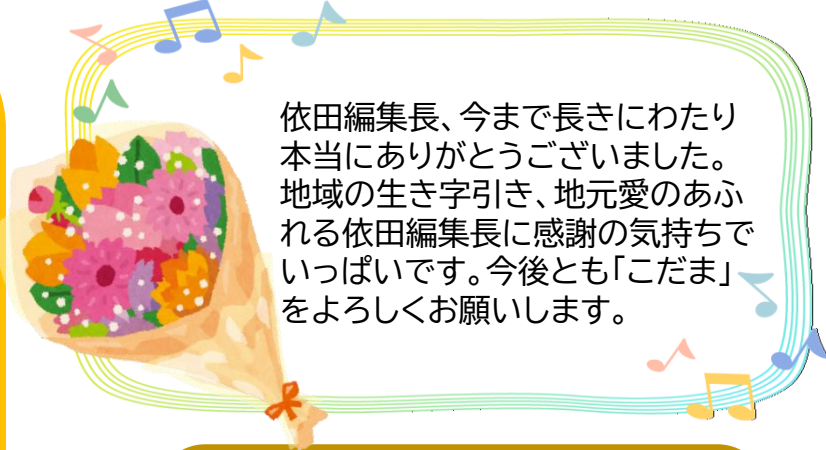
## 古着・古布回収のご報告



10月14日(土)に古着・古布回収を上野毛まちづくりセンター、中町小・玉川中学校、野毛青少年交流センターで行いました。当日はたくさんの方に参加いただき、回収量は11,000kgでした。皆様ありがとうございました。

収益は、上野毛地区のまちづくり活動や青少年育成事業に役立てさせていただきます。

主催 上野毛地区町会連合会  
協力 上野毛地区ごみ減量・リサイクル推進委員会



依田編集長、今まで長きにわたり本当にありがとうございました。地域の生き字引き、地元愛のあふれる依田編集長に感謝の気持ちでいっぱいです。今後とも「こだま」をよろしくお願い致します。

### こだま編集委員会

上野毛町会	大和田 涼子	村井 幸恵
野毛町会	豊田 和江	佐藤 榮理
玉川中町会	依田 禮子	守屋 幸子
中町4・5丁目町会	稲葉 悦子	鶴岡 京



ふろうかい  
**【不老会～中町4・5丁目町会～】** 会長 広瀬 竹治

町内のご真ん中を駒沢通りが走り、中町4丁目の交差点で用賀中町通りと交差します。ここを中心に東西に中町4・5丁目町会が広がり不老会が活動しています。今回は不老会が主催する6つの活動を紹介しますが、そのほかにも社会福祉協議会のサポートによる、輪投げ、コーラス、詩吟、ポッチャ、麻雀なども「ふれあいの家」で行なっています。楽しくおしゃべりしながら趣味の世界を広げてみませんか？不老会の年会費は1,800円です。皆様のご参加をお待ちしています。

**お誕生会**

第2火曜日11:00から中町集会所でお誕生月の会員のお祝いをします。お弁当を食べながらクイズや楽しい会話で脳を活性化させましょう。(お弁当代300円)



**カラオケ部**

月1回のお誕生会のあと同じ会場で楽しく自慢のものを披露しています。大きな声を出してストレス発散！健康寿命を延ばしましょう。



**手芸部**

編み物や折り紙などの手芸を楽しんでいます。今回はお正月用の「姉様人形箸袋」制作。次回は毛糸の靴下を編みます。



**絵手紙部**

ふれあいの家で各自自由な画材で描いています。絵手紙で大切な誰かに季節の便りを届けてみませんか？



**民謡部**

講師の先生の三味線に合わせてお稽古をしています。交流の輪を広げると共に日本の伝統芸能を継承していきましょう。



**いきいき体操**

保健センターの講師やビデオに従い、無理なく楽しく身体を動かします。手首や足首に負担をかけての筋力トレーニングもあります。



高齢者クラブのご案内

わかばかい  
**【若葉会～上野毛町会～】** 会長 谷川 和子

こんにちは、上野毛若葉会会長の谷川です。各クラブの紹介が下記にあります。世田谷高齢者クラブの中では、会員数も、クラブ活動の種類も少ない状態ですが、参加されている会員さんは、明るく楽しんでいらっしゃいます。高齢者クラブは、55歳から入会できる会なので、私自身も55歳を過ぎた頃に、ご近所の会員さんより「フラダンスクラブができたわよ」と聞いて、前々より踊りたかったので即入会希望しました。「クラブ活動したいけど、やりたいクラブがないから」の声には、新しいクラブを創れる努力をしていきたいと思っています。高齢化が進む現代ですが、若い世代の方々が55歳になったら高齢者クラブに入って、クラブ活動も楽しみながら、社会貢献もしたいと思っていただけるよう、上野毛若葉会に、百人以上のメンバーがいた頃のように精進いたします。



**フラダンス**  
 外部の講師をお迎えして、第2と第4の火曜日午後1時からレッスンしています。基本からご指導いただき、発表会、高齢者クラブの催し物、誕生日会等で踊っています。ソフトな踊りなので、何歳になっても始められます。

**コーラス**

元宝塚ジェヌの先生のご指導で、第2と第4水曜日、10時～12時、唱歌、童謡、フォークソング等を歌っています。和気あいあい、笑いの絶えないひと時です。入会者大歓迎ですので、是非お越しください。



**せたがや元気体操**  
 NPOから数名の指導者を招いて、無理のない動きとリズムで元気に楽しく励んでいます。参加お待ちしております。毎月3回です。第1水曜日、第2月曜日、第4月曜日です。



**編物部**

月に2回のおけいこで楽しく頭を使いながら手を動かしています。ぼけの防止になりますよ。

**輪投げ部**

毎月第1、第3月曜日に練習しています。初めての方でも、気軽に楽しめます。やみつきになりますよ。



たまがわ ふくじゅかい  
**【玉川福寿会～野毛町会～】** 会長 羽田 誠実

玉川福寿会は野毛町会の高齢者グループです。現在、編み物部、踊り部、カラオケ部、絵手紙部、ゲートボール部、輪投げ部、大正琴部、囲碁部、将棋部、体操部、ミニディ部、歩こう会のクラブがあります。会全体としては初春の集い、親睦旅行、お誕生日会、出前講座、清掃奉仕ボランティアなど様々な活動があります。とても元気な八十代を中心に百名の会員が様々なクラブに所属して活動しています。



編み物

心が落ち着き指の運動にもなります。素敵な作品ができると嬉しいです。



踊り

歌に合わせて、踊るのは楽しいですよ。



カラオケ

歌ってすっきり！人の歌を聴くのも楽しいです。



将棋

お話をしながら、頭の体操。次の一手は。



囲碁

白熱する勝負。囲碁を打つ人は認知症になりにくいか。



輪投げ

遠くの的を狙って投げます。狙い通り入ると嬉しい！



大正琴

月2回指を動かし、口も動かし、大正琴は認知症予防に最適です。



社会奉仕のボランティアで、みんなで雑巾を縫いました。



絵手紙

草花も土手から摘み取ってきたり、お話をしながら手紙の作成。世界に1枚だけの絵手紙完成。



歩こう会

景色や会話を楽しみながら、みんなで歩きます。



ミニディ

ミニディでは友愛活動の一環として椅子に座って体操したり、お弁当を食べたり、カラオケしたりします。



研修旅行もありますよ。

なかまちことぶきかい  
**【中町寿会～玉川中町会～】** 会長 木村 邦夫

中町寿会は今年で51年になります。10月12日に創立記念の会を開催しました。コロナでサークルの数が減ってしまいましたが、それぞれに活発に活動している事に感謝しています。これからも希望のサークルを増やして、みんなで楽しく活動する会にしていきたいと思っています。どうぞ参加をお待ちしています。

**コーラス**

毎月第1・4木曜日の午前10時から、上野毛地区会館で活動しています。



**囲碁**

毎月第1・2・4土曜日と、第3土曜日の前日の午後1時から、上野毛地区会館で活動しています。



**太極拳**

毎月第2・3木曜日の午前10時から、中町ふれあいの家で活動しています。



**輪投げ**

毎週土曜日(第3土曜日はお休み)の午後3時から、上野毛地区会館で活動しています。



**手芸部**

毎月第1・3木曜日の午後1時30分から、上野毛地区会館で活動しています。



**脳トレ麻雀**

毎週火曜日の午前10時から、中町ふれあいの家で活動しています。

