

上戸野地域センターだより

11月号

発行：上戸野地域センター
東広島市福富町上戸野 2555-1
電話/FAX 082-435-2057

やっと秋らしい気候になったと思えば、朝晩は肌寒い日も。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザやコロナ感染症などの予防に、定期的な水分補給と、家に帰ったら、手洗いうがいをお忘れなく！食事三食、バランスよくとりましょう。



10月の活動報告

《幸令楽舎 生学館⑦》 10月17日(木)

～これからも元気で過ごすために～
講師は社会教育指導員の岡田良二さん。
「いきいき体操ひがしひろしま」などの歌とお話。人とのつながりを大事に興味、感動を忘れず、過ごしましょう。



《お知らせ》

「百歳体操でまめでがんす」が今年も開催されます
日時：11月23日(土)、会場：道の駅湖畔の里福富地域センターにチラシがあります。

【男性料理】

10月4日

メニュー★小松菜とじゃこの混ぜご飯★鮭のミカン幽庵焼き★蓮根サラダ★かぼちゃの味噌汁
おまけ☆マコモダケのきんぴら(マコモダケいただきました)
★鮭のミカン幽庵焼きのレシピ
ミカンジュースと醤油を合わせ、10分鮭をつける。
鮭に小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで両面をこんがり焼き、漬け汁を加えて全体にからめ、煮詰める。エリンギ、ピーマンと一緒に焼いて美味しくいただきました。お試しください。



【アクアフェスタにて】

10月5・6日



★竹あかり 5日夕方方の展示に上戸野の作品も美しく輝いていました。

☆木彫と、クラフトのサークルの皆さんの丹精込めた作品を展示



【ありがとうございました】

10月20日

自治協議会のホタルの里づくりで、地域センター駐車場の周りもきれいに整備していただきました。ありがとうございました。



【資源ごみは資源回収ステーションへ】

場所：上戸野地域センター駐車場東側

回収項目：新聞、雑誌、雑紙、段ボール、アルミ缶、スチール缶

いつでも 搬入できます。



～上戸野地区世帯数・人口～(令和6年9月末 東広島市ホームページより)

世帯数：146戸 人口：292人 (男性 152人 女性 140人)

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑧》

【モルックを楽しもう！】

木を使った簡単で楽しいゲームです

日時：11月21日(木)

10：10～11：30

講師：笹西和人さん

(東広島市スポーツ推進委員)

場所：上戸野地域センター

参加費：無料

申し込み不要。キラリさわやかサロンに続いて開催します。生学館のみの参加もお気軽にどうぞ。



《学ぼう！野菜作りのコツ⑧》

【野菜の生理現象・堆肥とは？】

日時：11月15日(金)

13：30～

講師：古谷葵さん

JA福富アグリセンター 営農指導員

会場：上戸野地域センター



【男性料理教室】※同時にフレイル測定会実施

旬の食材を使って、手軽に出来る料理を！

日時：12月6日(金) 10時00分～

講師：森川慶子先生(管理栄養士)

参加費：材料代600円

申込み：上戸野地域センター



《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる」を学ぶ
・「生き方」を学ぶ ・「生きがい」を学ぶ講座です
月に一度開催しますので、ぜひご参加ください。

【お口の健康講座】

日時：11月6日(水) 9：00～

講師：杉野 佳代さん・和泉 百合子さん

(東広島市医療保健課)

会場：上神集会所 お口の健康チェックもできますのでたくさんご参加ください。申し込み不要



【折り紙建築とごはん・おやつ作り】

日時：11月9日(土)

10：00～15：30

会場：上戸野地域センター

講師：谷川大輔准教授

(近畿大学工学部 建築学科)

対象：小中学生・一般

申込：上戸野地域センター (Tel.435-2057)



【こんにやく作り】

《手作り講座》

日時：11月5日 9：00～

場所：上戸野地域センター

参加費：200円(材料代)

申込み：上戸野地域センター (Tel.435-2057)



【太極拳でいつまでも健康やかに美しく】

日時：11月6日(水)・20日(水)

13：30～15：00

講師：佐藤桂子さん

場所：上戸野地域センター

参加費：無料

申込：上戸野地域センター



2024年 11月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の通いの場に遠慮なくいつでもご参加ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------|-------------|-----------------------|-------------------------------------|---|----------------|-----------------------------|
| | | | | | 1 | 2 上戸野女性会 生涯学習フェス(くらら) |
| 3 文化の日 上戸野秋祭り 生涯学習フェス(くらら) | 4 振替休日 | 5 手作り講座 (こんにやく) | 6 口腔ケア 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑬ | 7 キラリさわやかサロン | 8 | 9 折り紙建築と ごはん作り |
| 10 よもぎくらぶ | 11 | 12 | 13 通いの場(上神集会所) | 14 キラリさわやかサロン サイネリアの会 | 15 野菜作りのコツ⑧ | 16 クラフト |
| 17 上戸野女性会 | 18 | 19 | 20 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑭ | 21 モルック体験 キラリさわやかサロン | 22 | 23 まめでがんす (道の駅) |
| 24 | 25 手作り味噌 | 26 手作り味噌 | 27 上区サロン 通いの場(上神集会所) 手作り味噌 | 28 サイネリアの会 キラリさわやかサロン 味噌造2016会 | 29 味噌造2016会 | 30 合同サロン 味噌造2016会 |

※10月22日までに申請された予定です。変更になることもあります。