

上戸野地域センターだより 11月号

【活動報告】

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

《幸令楽舎 生学館⑤》 10月7日 【豊かな人生とともに】



東広島市の出前講座で、講師は、地域包括ケア推進課の職員さん3名が来られました。東広島市が作っている「未来ノート」を使って、人生を振り返り、これからの人生を考えたり、家族と話したりするきっかけになったら良いと思います。未来ノートは地域センターに、おいてありますので、関心のある方は、ぜひご活用ください。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和3年9月末)
世帯数：145
人口：310 男156 女154

《幸令楽舎 生学館⑥》 10月21日 【ゴミの分別と減量】



講師に、廃棄物対策課の職員さんを迎え、10月から変わったごみの分別について、また、新しい広島中央エコパークについて学びました。ごみを正しく分別し、少しでも資源としてリサイクルできるよう、ごみブックを活用しましょう。粗大ごみの分別もかわっているので、注意してください。



これからの生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館》 【健康講座 痛みと運動について】

日時：11月 4日(木) 10:15～11:15
講師：清水 美保さん(カイロプラクター)
場所：上戸野地域センター ホール
参加費：無料
お申し込みは不要です。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お越しください。

《幸令楽舎 生学館》 【健康講座 食と栄養】

フレイル、低栄養にならない食事について他
日時：11月 11日(木) 10:15～11:15
講師：東広島市 管理栄養士
場所：上戸野地域センター ホール
参加費：無料
お申し込みは不要です。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お越しください。

～味噌造りが始まります～

育苗器の点検のため、11月8・9・10日で麹を作りますので、手伝っていただける方、地域センターへお声掛けください。

《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる力」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。

《上戸野地域センター主催講座》 【こんにやく作りと きく芋のきんぴら作り】

日時：11月16日(火)
10:00～15:00
場所：上戸野地域センター調理実習室
参加費：材料代(200円程度)
定員：8名程度(申込順)

《上戸野地域センター主催講座》 【ペン習字講座～美文字でおたよりを～】

日時：11/8,11/22,12/6,12/20
1/17,1/31,2/14,2/28
すべて月曜日の13:30～15:30
講師：安本 麻利枝 先生
場所：上戸野地域センター
参加費：無料
まだ空きがあります。お早めどうぞ

～募集しています～

上戸野の歴史について講座をするために準備しているところです。資料調べ、現地見など一緒に活動して下さる方を募集しています。(TEL435-2057まで)

【10月27日は 燃やせない粗大ごみ(今年度1回目)の収集日】

新しいごみブックや、東広島市家庭ごみの出し方(A3、カラー両面印刷)をご覧ください
10月以降燃やせない粗大ごみでなくなったものがあります。ご注意ください。

例：包丁、手鏡 → 危険ゴミ、 歯ブラシ、プラスチックのおもちゃ → その他プラ
CD、ボールペン → 燃やせるゴミ、 姿見、陶磁器製植木鉢 → 燃やせる粗大ごみ

【11月8日は燃やせる粗大ごみ(今年度2回目)の収集日】

日程が近いので、間違えないようにしてください。

【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

【10月号の脳トレにチャレンジ!の解答例】

- (1) いなほ(稲穂) (2) ①かりんとう ②みたらしだんご ③まんじゅう
(3) 【1】 ①まつ②もみじ③ひのき④けやき⑤もくせい 【2】 ①かき②りんご③ぶどう④ばなな⑤さくらんぼ
【3】 ①てれび②らじお③れんじ④せんたくき 【4】 ①おでん②らーめん③すきやき④おこのみやき
【5】 ①はしゆき②みなみはるお③みやこはるみ④しまくらちよこ

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日 通いの場(上神集会所)	4 運動 キラリさわやかサロン サイネリアの会	5	6 クラフト
7	8 麹造り～10日 ボールペン習字	9	10 通いの場(上神集会所)	11 食と栄養 キラリさわやかサロン	12	13
14 広島県知事選挙	15 味噌造り～17日	16 こんにやく作り	17 通いの場(上神集会所)	18 味噌造り～20日 キラリさわやかサロン サイネリアの会	19	20
21	22 ボールペン習字	23 勤労感謝の日	24 通いの場(上神集会所)	25 味噌造り～27日 キラリさわやかサロン JA水稲講習会	26	27 クラフト 自治協議会役員会
28	29 味噌造り～1日	30				

10月21日までに申請のあった予定です。変更になることもあります。
新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止、または延期になることがあります。