

上戸野地域センターだより

10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

昨年に続いて今年も猛暑続きでしたが、朝晩はずいぶん涼しくなってきました。稲刈りや畑、家事や片付けなど、作業に集中してつい時間がたってしまうことがよくあります。のどの渇きに関係なく、定期的な水分補給に心がけてください。手洗い、うがいもお忘れなく！

9月の活動報告

《幸令楽舎 生学館⑥》

【応急手当講習会】

～心臓マッサージとAED～

緊急のときに落ち着いて行動することは難しいですが、何度も講習を受けて慣れることが大事だと思います。上戸野地域センターにも玄関外に設置されていますので、緊急時にはご使用ください。講習会については、かわら版もご覧ください。

9月19日(木)



《お知らせ》

道の駅湖畔の里福富で、アクアフェスタが開催されます。クラフトと木彫のサークルはホール内の作品展示に参加しますので、行かれた方はぜひご覧ください。

日程 10月5日(土)・6日(日)

また、5日18時から上戸野夏祭りで展示した竹あかりの一部を展示する予定です。



10月は燃やせない粗大ごみの収集日です。(次回は来年2月)
地域センター駐車場への持ち込みは前日の9時から16時の間にお願いします。
この時間が無理な方は当日の朝8時までです。

地域の方の立会は、今回は大渡区が担当です。よろしくお願いいたします。

ごみブック(保存版)をご覧になり、仕分けして出しましょう。

【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。



お願い

【資源回収ステーションへの出し方について】

- 雑誌、雑紙を束ねる際、ビニールで包装されたままのカタログ等が混ざっていることがあります。ビニールはリサイクルできませんので、取り除いてください。
- 段ボール、雑誌、雑紙、新聞紙はひもで十文字に縛ってください。一方だけでは、もち上げた時に抜け落ちてしまいます。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和6年8月末 東広島市ホームページより)

世帯数：147戸 人口：293人 (男性 152人 女性 141人)

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑦》

【元気が出る歌とお話！】

～声を出して元気になろう

日時：10月17日(木)

10:15～11:15

講師：岡田良二さん(東広島市生涯学習課)

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。



【男性料理教室】

旬の食材を使って、手軽に出来る料理を！

日時：10月4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



《学ぼう！野菜作りのコツ⑦》

【微量要素について、玉ねぎの定植準備】

講師：古谷 葵さん

JA福富アグリセンター 営農指導員

日時：10月18日(金) 13:30～

会場：上戸野地域センター ホール



《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。

《手作り講座》

【米麴づくり】

味噌、塩こうじ、甘酒等の原料になります。

日時：10月 28(月) 9:00～

29(火) 9:00～

30(水) 9:00～

場所：上戸野地域センター 加工室

参加費：材料費(米・麴菌代)

問い合わせ・申込：地域センター(435-2507)



【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

背筋を伸ばして、大きく、ゆっくりとした動きで、バランス感覚、柔軟性が養われる、体の使い方を体験してみませんか。

繰り返すことで、転倒予防効果も期待できます。

日時：10月2日・16日(水)

13:30～15:00

講師：佐藤 桂子さん 全日本武術太極拳連盟公認

場所：上戸野地域センター C級指導員 太極拳三段

参加費：無料 申込先：上戸野地域センター

2024年 10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 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑪	3 キラリさわやかサロン	4 男性料理講座	5 クラフト アクアフェスタ (道の駅)
6 アクアフェスタ (道の駅)	7	8	9 通いの場(上神集会所)	10 キラリさわやかサロン サイネリアの会	11	12
13	14 スポーツの日	15	16 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑫	17 歌とお話 キラリさわやかサロン	18 野菜作りのコツ⑦	19 クラフト
20 ホテルの里づくり (自治協)	21	22	23 通いの場(上神集会所)	24 キラリさわやかサロン サイネリアの会	25 自治協役員会	26
27 不燃粗大ごみ立会	28 不燃粗大ごみ収集 米麴作り～30日	29 米麴作り	30 通いの場(上神集会所) 米麴作り	31 キラリさわやかサロン		

※9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。