

# 上戸野地域センターだより

## 令和6年 5月号

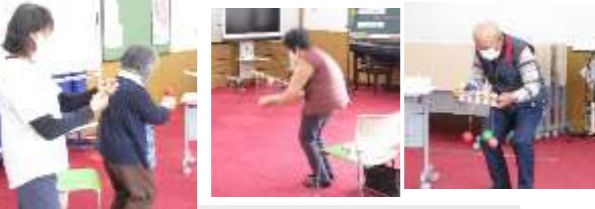
発行：上戸野地域センター  
東広島市福宮町上戸野 2555-1  
電話/FAX 082-435-2057

暖かくなり、家の中でも外でも活動が増えますね。のどが渇く前に、コップ一杯の水分を忘れずに！

### 【活動報告】

#### 【けん玉をやってみよう】4月18日

小学生の頃、いつもポケットにけん玉があったと言われる渡辺さん、膝のクッションを使って、いろいろ技を見せてくださいました。ほぼ初心者には、大きい皿にのせるのも一苦労でしたが、みんな集中してがんばりました。思わず声も出たりして。



#### 《手作りしてみよう》 4月17日

##### 【魔法の鉢作り】

新聞紙とセメントの鉢に季節の草花を植え込んだ例です。今回作った鉢には5月に寄せ植えの予定



### 【お知らせ】

令和6年度

～上戸野地域センター主催講座～

- ★幸令学舎 生学館(学びの場)  
(口腔ケア・歌声サロン・ユース・ツ体験等)
- ★学ぼう！野菜作りのコツ
- ★男性の料理
- ★しめ飾り作り
- ★ニュースポーツを楽しもう
- ★手作りを楽しむ講座(鉢作り、寄せ植え、こんにゃく作り等)
- ★太極拳でいつまでも健やかに
- ★外国の家庭料理を習おう
- ★小学生体験講座
- ★子や孫に伝え残したい郷土の歴史
- ★ラージボール卓球を楽しもう

詳細が決まり次第、センターだよりでご案内します。奮ってご参加ください。

～サークル活動～

- ◆サイネリアの会(木彫)
- ◆手作り同好会(クラフトバンド)
- ◆初音会(オカリナ)
- ◆味噌づくり

#### 【野菜作りのコツ】4月19日

昨年に続いて、JAひろしまアグリセンターの古谷さんに、野菜作りの基本を指導していただきます。畑で作った安心な野菜を食べて、健康寿命も伸ばしましょう。



6年度の「粗大ごみの収集のおしらせ」を今月の広報誌と一緒に各戸へ配布しています。

粗大ごみの持ち込みは、収集日の前日からです。分別にはごみブックを活用してください。

#### 【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、いつでも 搬入できます。



上戸野地区世帯数・人口(令和6年3月末)世帯数：147 人口：297 男153 女144

## 生涯学習講座の予定

### 《学ぼう！野菜作りのコツ》

#### 第2回テーマ【野菜の管理の基本】

講 師：古谷 葵 さん

JA 福富アグリセンター 営農指導員

日 時：5月17日(金) 13:30～

会 場：上戸野地域センター ホール

初めての方も、一緒にまなびましょう。



### 《手作りしてみよう！》

#### 【初夏の寄せ植え】

日 時：5月 22日(水)

13:30～

講 師：栗栖 さとみ さん

参加費：2,000円くらい(苗、土代)

会 場：上戸野地域センター

鉢も必要な方は購入できます。

申込〆切：5月15日(水)



### 《男性料理教室》

旬の野菜を使って、簡単で、おいしい料理を！

講 師：森川 慶子さん(管理栄養士)

日 時：6月7日(金) 10:00～

会 場：上戸野地域センター

初めての方、募集中です。



《幸令学舎 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。

### 《幸令学舎 生学館②》

#### 【遺言・任意後見制度について】

公証役場って、ご存じですか？

遺言公正証書等の必要性や手続き・任意後見契約について、ドラマ形式のDVDを使って分かりやすく説明します。

日 時：5月16日(木) 10:15～11:15

講 師：東広島公証役場

公証人 高見 鈴子さん

参加費：無料 申し込み不要

会 場：上戸野地域センター



### 【太極拳でいつまでも

健やかに美しく】

ゆっくりとした動きで、柔軟性やバランス感覚が養われ、転倒予防の効果も報告されています。健康維持に、また姿勢が気になる方など、体験に来てみてください。

日 時：5月1日・15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C級指導員 太極拳三段)

場 所：上戸野地域センター

参加費：無料 申込先：上戸野地域センター



## 2024年 5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 通いの場(上神集会所) 太極拳講座③	2 キラリさわやかサロン	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 初音会 通いの場(上神集会所)	9 キラリさわやかサロン サイネリアの会	10	11
12	13	14	15 通いの場(上神集会所) 太極拳講座④	16 遺言について キラリさわやかサロン	17 野菜作りのコツ②	18 クラフト
19	20	21	22 通いの場(上神集会所) 初夏の寄せ植え	23 キラリさわやかサロン サイネリアの会	24	25 自治協定期総会
26	27	28	29 通いの場(上神集会所) お茶会	30 キラリさわやかサロン お茶会	31	

※4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。