



10月の活動報告 これから乾燥する季節です こまめな水分補給お忘れなく！

《幸令楽舎 生学館⑦》 10月6日
【眠る門には福来る】
 良質の睡眠をとるためのポイントや、「笑い」が心身に良い影響を与える万能薬であることなどとてもわかりやすく教えていただきました。作り笑顔でも脳は笑っていると錯覚するそうです。



【男性料理教室】 10月14日
 メニュー
 そぼろ丼・鮭の幽庵焼き
 レンコンとじゃこのかき揚げ
 冬瓜汁・アユの塩焼き
 参加者募集中！ 次回は12月の予定です。



《幸令楽舎 生学館⑦》10月5日
【おとなの読み聞かせ】
 「安珍、清姫ものがたり」など、昔なつかしい紙芝居、思わずひきこまれました。他の話も聞きたくなりましたね。



【お世話になりました】 10月9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。



11月は燃やせる粗大ごみの収集があります。(今年度 2回目) ごみブック(保存版)をご覧ください、仕分けして出しましょう。

資源回収ステーションへの出し方について

お願い

- ・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うことがあります。
- ・レシート、複写の紙、ビニールのついた窓あき封筒、防水加工された紙はリサイクルできないので「燃やせるゴミ」で出してください。
- ・ファイルに綴じたまま出されたものは回収されません。

【資源ごみは資源回収ステーション】

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4年9月末)世帯数：141 人口：292 男148 女144

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑧》
【新型コロナウイルスと食生活】
 ～講話：新型コロナウイルスの感染と免疫力～
 日時：11月17日(木)10:15～11:15
 講師：加藤範久さん (広島大学マスタース)
 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実施

《上神・生学館⑧》
【椅子に座ってシニアヨガ】
 ～リラックス効果で気分さわやかに～
 日時：11月2日(水)10:15～11:15
 場所：上神多目的集会所
 講師 今井 恵梨 さん(ヨガインストラクター)
 申込不要 上神以外の方も、ご参加ください。

《自治協議会・地域センター共催講座》
【0(ゼロ)から学ぶ古墳】
 日時：11月27日(日)
 今回配布のチラシをご覧ください。

《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。

【防火についての講話と消火器体験】
 寒くなる季節に備えて、防火についての講話と、消火器の使い方の体験をしましょう。
 日時：11月10日(木)10:15～11:30
 講師：東広島消防署北分署
 場所：上戸野地域センター
 申し込み不要。キラリさわやかサロンに続いて実施

《暮らし・季節を楽しむ講座》
【こんにゃく作りときくいも料理作り】
 ～こんにゃくを芋から手作りしましょう～
 日時：11月8日(火) 9:30～15:00
 場所：上戸野地域センター
 参加費：材料代(200円くらい)
 11月4日までにお申し込みください。

《暮らし・季節を楽しむ講座》
【米麴づくり】
 ～米から麴ができるまでを学びましょう～
 日時：11月7日(月)～9日(水)
 参加費：材料代
 11月4日までにお申し込みください。

11月の予定

※(上神)は会場が上神多目的集会所です。上神地域以外の方も遠慮なくご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 (上神) シニアヨガ 通いの場(上神集会所)	3 文化の日	4	5 クラフト 盆踊り保存会
6 三津自治協議会	7 米麴づくり～9日	8 こんにゃく作り	9 通いの場(上神集会所) 初音会	10 火災訓練 キラリさわやかサロン サイネリアの会	11	12
13	14 味噌造り～16日	15	16 通いの場(上神集会所)	17 麴造り～19日 コロナと食生活 キラリさわやかサロン サイネリアの会	18 更生保護女性会	19 クラフト 盆踊り保存会
20	21	22	23 勤労感謝の日 通いの場(上神集会所)	24 キラリさわやかサロン	25 JA水稲説明会 自治協役員会	26 花火大会
27 ゼロから学ぶ古墳	28 味噌造り～30日	29	30 通いの場(上神集会所)			

※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。