

上戸野地域センターだより

6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

このところ、毎日の気温差がはげしく、体調管理にも気をつかう日々です。6月になると、梅雨入りも間近になり、蒸し暑い日も増えるでしょう。畑での作業や、外出、また屋内でも、**活動をする前にはコップ一杯の水を飲んで、細かな水分補給に努めてください。**

5月の活動報告

《キラリさわやかサロン・生学館②》

5月16日

～遺言・任意後見制度について～

遺言には大きく分けて、自分で作成する「自筆証書遺言」と公証人が依頼を受けて作成する「公正証書遺言」があります。公正証書遺言の特長やメリット、作成の手続き等についてDVDも使ってわかりやすく説明していただきました。また、本人の判断能力が不十分になった後に本人に代わって任意された事務を行うことができる「任意後見制度」についても学びました。

地域センターにパンフレットがありますので、ご利用ください。



《講師：公証人 高見鈴子さん》



《リンゴの皮むきではなく、ミカンの皮むき》細く、長くは難しい！
5月2日のサロンにて

～初夏の寄せ植え～ 5月22日

花を目にすると、自然に気持ちが明るくなりませんか。育てたり、鑑賞したりして楽しみたいですね



そろそろ梅雨ですね
食品の保存に
気をつけましょう。



生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館③》

【室内ペタンクを楽しもう】

ペタンクの投球法、作戦を教えてもらって、もっとペタンクを楽しみましょう。

日時：6月20日(木) 10:10～11:30

講師：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。

【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：6月5日・19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



《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。

【男性の料理】

日時：6月7日(金) 10:00～13:00

講師：森川慶子 先生(管理栄養士)

場所：上戸野地域センター調理実習室

参加費：材料代(600円)

新規参加者募集中です。

地域センターまでお問い合わせください。



【学ぼう！野菜作りのコツ】

第3回【夏野菜の管理・灌水の基本】

講師：古谷 葵 さん

JAひろしま福富アグリセンター 営農指導員

日時：6月21日(金) 13:30～

会場：上戸野地域センター ホール

初めての方も遠慮なくおいでください。



【きれいなまちづくりキャンペーン】

東広島市・公衆衛生推進協議会共催

日時：6月9日(日) 8:30～1時間半程度

集合：上戸野地域センター 駐車場

火ばさみがある方は持参してください。

国道、県道のポイ捨てゴミの回収。

お知らせ①

6月24日は 危険ごみの収集日(次回は12月)

ガラス類、陶磁器類、かみそり類、刃物類、鏡類、釘や縫い針など。新聞紙に包むなど、安全な工夫をして「オレンジのごみ袋」で出してください。指定の袋に入らないものは粗大ゴミになります。

お知らせ②

令和6年度 粗大ごみ収集の立会について

今年度も、粗大ごみ収集日の前日に、立会をお願いします。立会を始めて、収集されずに残るゴミはずいぶん減少してきました。()内が担当地区です。

燃やせる粗大ごみ・・・7月(上)、11月(八坂)

燃やせない粗大ごみ・・・10月(大渡)、令和7年2月(上神)

【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。
ごみブックを活用して、少しでも、ゴミを分別して、資源にしましょう。

アルミ缶とスチール缶
混ぜないで！

～上戸野地区世帯数・人口～(令和6年4月末)世帯数：147 人口：295 男/153 女/142

日	月	火	水	木	金	土
	2024年 6月の予定					1 クラフト
2	3	4	5 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑤	6 キラリさわやかサロン	7 男性料理	8
9 女性会 きれいなまちづくり キャンペーン	10	11	12 初音会 通いの場(上神集会所) 更生保護女性会	13 体力測定 キラリさわやかサロン サイネリアの会	14	15 クラフト
16	17	18	19 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑥	20 ペタンク キラリさわやかサロン	21 野菜作りのコツ③	22
23	24	25	26 通いの場(上神集会所) お茶会	27 お茶会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	28	29
30 カーブミ ラー清掃						

※5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。