

上戸野地域センターだより

11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

猛暑の夏がやっと終わり、10月も後半になると、朝晩は寒いくらいになりました。昼間はまだまだ暖かい日が続いています。過ごしやすい季節は短いので、今の時期を楽しみましょう。でも、コロナウイルス感染症はなくなってはいません。定期的な水分補給と、家に帰ったら、手洗いうがいをお忘れなく

10月の活動報告

《幸令楽舎 生学館⑥》
10月19日(木)
～健康増進大作戦～
身体も頭も使って元気になろう
紅白に分かれて、運動会！
ハチマキ巻いて頑張りました！！
ラジオ体操、玉入れ、うちわリレー



結果は白組さんの勝利でした。負けて悔しかったけど、楽しかったです。いっぱい笑いました。お世話いただいた社会福祉法人 興仁会の皆さん、ありがとうございました。



11月の講座の予定

【歌声サロン】 《上神 生学館⑤》
8月には地域センターで歌声サロンを開催しました。今度は上神で秋の歌を中心に歌いましょう。人数が多いほうが楽しいです。ぜひ、上神以外の方も歌を楽しみに来てください。
日時：11月15日(木) 10:15～11:15
講師：神垣 隆 さん
場所：上神多目的集会所
参加費：無料



【お世話になりました】 10月22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。



生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑧》

【身体の痛みと睡眠について】
良質の「睡眠」は健康維持に大切な要素です。高齢になるとあちこちででてくる「痛み」についても学びましょう。
日時：11月9日(木) 10:15～11:15
講師：カイロプラクター 清水美保さん
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。

《学ぼう！野菜作りのコツ⑧》

【野菜の生理現象・堆肥とは？】
講師：古谷 葵 さん
JA 福富アグリセンター 営農指導員
日時：11月17日(金) 13:30～
会場：上戸野地域センター ホール

【男性料理教室】

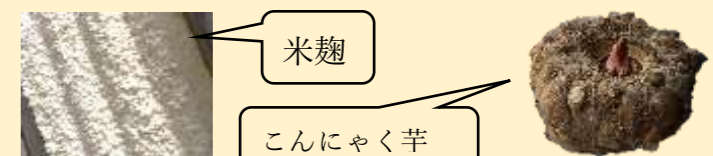
旬の食材を使って、手軽に出来る料理を！
日時：12月8日(金) 10時00分～
講師：森川慶子先生(管理栄養士)
参加費：材料代500円



《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》

【米麴作り & こんにゃく作り】
11月6日(月)～8日(水)
日時：米麴 11月6日(月)9時から昼まで
7日(火)9時からと15時半から各30分
8日(水)13時から15時
こんにゃく作り
7日の麴の空き時間9時半頃から
場所：上戸野地域センター 調理実習室
申込み：上戸野地域センター(435-2057)までご連絡ください。どちらか一方でも大丈夫です。



【太極拳でいつまでも健やかに美しく】
日時：11月1日(水)・15日(水) 13:30～15:00

講師：佐藤桂子 さん
場所：上戸野地域センター
参加費：無料



2023年 11月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の歌声サロンに遠慮なくご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑥	2 キラリさわやかサロン	3 文化の日 上戸野秋祭り	4
5	6 糍作り(午前)	7 こんにゃく作り 糍作り	8 初音会 通いの場(上神集会所) 糍作り(午後)	9 痛みと睡眠 キラリさわやかサロン サイネリアの会	10	11 クラフト
12	13	14	15 歌声サロン 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑦	16 キラリさわやかサロン	17 野菜作りのコツ⑧	18 クラフト
19	20 手作り大好きの会	21 手作り大好きの会	22 更生保護女性会 通いの場(上神集会所) 手作り大好きの会	23 休館日 勤労感謝の日	24 キラリさわやかサロン	25 上戸野合同サロン
26	27 H29味噌の会	28 H29味噌の会	29 通いの場(上神集会所) H29味噌の会	30 サイネリアの会 キラリさわやかサロン 2016味噌造会		

※10月23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。

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。

資源回収ステーションへの出し方について

・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

【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5年9月末)世帯数：144 人口：291 男 149 女 142