

上戸野地域センターだより

12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



11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！

【モルックを楽しもう！】

11月21日

市の生涯学習まちづくり出前講座を利用して、ニュースポーツのモルックを体験。木製の棒(モルック)を投げて数字が書かれた棒(スキットル)を倒して得点を競うスポーツです。高得点がでたり、0点だったり、投げるたびに笑いが起こり、楽しい時間になりました。



《折り紙建築とごはん・おやつ作り講座》



カッターを使って折り紙建築 難しいけど頑張りました

みんなでオムライスとサラダ、お団子作り

【米麴作り(10/28~30) & こんにやく作り(11/5)】

ごつごつしたこんにやく芋が、ゆでて、お湯を加えてミキサーにかけ、しっかり練って、凝固剤を加え成形して、ゆでるという工程を経て、つるりんとしたこんにやくになりました。米麴も美味しい甘酒になりますよ



【口腔ケア】 11月6日(上神集会所)

お口の健康を維持するために大事なこと

- ★定期的な歯科受診
- ★噛み応えのある食事
- ★お口の体操などありますが、誰かと話して声を出して笑う、これも大いに効果あります。



生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館◎》

【東洋医学から学ぶ 心と身体がよろこぶ 健康的な過ごし方】

日時：12月19日(木) 10:15~11:15
講師：宗金美和さん(ヨガインストラクター・整骨師)
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

《東広島市基幹型地域包括支援センター主催》

【フレイル測定会】

～健康チェックしてみましよう～

日時：12月5日(木) 11:00~12:00
会場：上戸野地域センター
定員：10名程度(申し込み順)

詳細は回覧のチラシをご覧ください、または上戸野地域センターへお問い合わせ、お申込みください

《学ぼう！野菜作りのコツ◎》

【寒さをかに！良い土とは】

講師：古谷 葵さん
JA 福富アグリセンター 営農指導員
日時：12月13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。

【しめ飾りづくり】

初めての方も一緒につくりましょう

日時：12月8日(日)
8:30~11:30

講師：陣内(じんのうち) 綾さん
場所：大渡区 平上老人集会所
参加費：材料費

12月4日までにお申し込みください。



【男性料理】

日時：12月6日(金)

10:00~13:00

講師：森川慶子さん(管理栄養士)
参加費：材料費(600円)

初めての方募集中です。

☆健康管理の参考に、フレイル測定も行います。



【太極拳でいつまでも健やかに】

日時：12月4日(水)・18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



2024年 12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	3	4	5	6	7
		ほのぼの H29味噌の会	H29味噌の会 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑮	フレイル測定会 キラリさわやかサロン 手作り味噌	男性料理 手作り味噌	久芳地域センター 手作り味噌
8	9	10	11	12	13	14
しめ飾り作り 大渡平上老人集会所	手作り大好き	手作り大好き	通いの場(上神集会所) 手作り大好き	造賀靴会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	野菜作りのコツ◎ 造賀靴会	造賀靴会
15	16	17	18	19	20	21
	竹仁男の料理(味噌)	竹仁男の料理(味噌)	竹仁男の料理 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑯	健康講座 キラリさわやかサロン	福富生涯学習支援センター	クラブ
22	23	24	25	26	27	28
			通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン サイネリアの会		
29	30	31	1	2	3	4
			2025 元旦マラソン& ウォーキング			

※11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。

「11月27日は燃やせる粗大ごみの収集日です」立ち合いの担当は八坂地区です。お世話になります。

前日の26日(火)の9時~16時に地域センター駐車場の収集場所に持ち込みしてください。

10月の燃やせない粗大ごみの収集日には、ゴルフバッグ(燃やせる粗大ごみ)他、正しく分別されていないゴミが収集されず残ってしまいました。今後もゴミブックを見て、正しい分別をお願いします。

資源ごみ回収ステーションへの出し方について

アルミ缶、スチール缶は、袋から出して入れてください。

お願い ペットボトルは対象外ですので、入れないでください。

※ペットボトルは洗って、スーパーや市のペットボトルの日にてでしてください。

【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



~上戸野地区世帯数・人口~(令和6年10月末 東広島市ホームページより)

世帯数：144戸 人口：290人 (男性 151人 女性 139人)