



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！

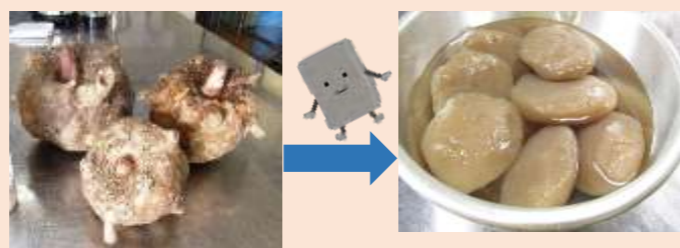
【新型コロナウイルスと食生活】 11月17日
 11月に入り、感染者が増加中！今後もコロナウイルスはゼロにはならないので、ウイルスに負けない**免疫力を高める食事**を心がけましょう。不足しがちなビタミンを摂るよう、**野菜、豆、キノコや、発酵食品など、バランスのとれた和食がお勧めです**

【防火について講話と消火器体験】 11月10日
 東広島消防署北分署の方に講師をお願いしました。冬場に大きな袖のある半纏（はんてん）などを着ていると、ガスコンロの火が移って火事になることもあります。どうぞ気を付けてください。

～味噌づくり、麴作りが始まりました～
 今年も、加工室を使って 味噌づくりが始まりました。年々、利用者が増えてきて、11月から翌年3月の間に十数組のグループが味噌を作っています。手作り味噌は自分で消費する以外にも、お友達におすそ分けしたりして、輪が広がっているようです。



【こんにゃく作り】 11月8日
 ごつごつしたこんにゃく芋が、つるりんとしたこんにゃくに



「10月の燃えない粗大ごみの収集の結果」

業者さんに収集されずに残ったものは2つだけでした。
 立ち会いの方も、ゴミを出される方も、気をつけられたおかげです。
 次は「**目指せ、収集残 ゼロ!**」

資源回収ステーションへの出し方について

お願い

・アルミ缶、スチール缶は、袋から出して入れてください。また、ペットボトルは対象外ですので、いれないでください。

※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だしてください。

【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
 いつでも 搬入できます。



～上戸野地区世帯数・人口～(令和4年10月末)世帯数：141 人口：291 男147 女144

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館◎》

【大人の読み聞かせを楽しもう 第2回】

～絵本や紙芝居でほっこりタイム～

日 時：12月1日(木) 10:15～11:15
 講 師：田浦ひとみさん (おはなしたんぽぽ)
 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◎》

【お口の健康について】

～講話とお口の機能測定～

日 時：12月7日(水) 10:15～11:15
 場 所：上神多目的集会所
 講 師：杉野佳代さん(市・歯科衛生士)
 申込不要 上神以外の方も、ご参加ください。



《えひめAI》地域センターにあります。台所、トイレ、生ごみの消臭・洗浄に畑、庭の植物の生育促進に用途はいろいろです。使ってみて感想を教えてください。



《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。

【しめ飾りづくり】

手作りのしめ飾りでお正月を迎えましょう！

初めての方も一緒につくりましょう
 日 時：12月11日(日)
 8:30～12:00

場 所：大渡区 平上集会所

参加費：材料費

12月9日までにお申し込みください。



【男性料理】

日 時：12月16日(金)
 10時～13時

講 師：森川慶子さん(管理栄養士)

参加費：材料費(500円)

初めての方募集中です。



今年もあとひと月です。毎日しっかり食べて、寒さにも、ウイルスにも負けず新年を迎えましょう



12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 味噌～3日 読み聞かせ キラリさわやかサロン サイネリアの会	2	3 クラフト 盆踊り保存会
4	5 味噌～7日	6	7 (上神) 口腔ケア 通いの場(上神集会所)	8 キラリさわやかサロン 味噌～10日	9	10 久芳地域センター 連合会草刈
11 しめ飾りづくり (平上集会所)	12 味噌～14日	13	14 通いの場(上神集会所) 初音会	15 味噌～17日 キラリさわやかサロン サイネリアの会	16 主催 男性料理	17 クラフト
18	19 味噌造り～	20	21 通いの場(上神集会所)	22 キラリさわやかサロン	23	24
25	26	27	28	29 年末休館日～3日	30	31

※11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。
 ※新型コロナウイルス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。