



黒石市総合防災訓練 参観

10月19日(日)に黒石市総合防災訓練が追子野木公民館にて実施され、上十川地区振興協議会(自主防災組織)が参観しました。大地震が発生し甚大な被害が出た想定で、迅速に対応できるよう実践的な訓練が行われました。



上十川獅子踊保存会 県下獅子踊大会 出場

10月5日(日)上十川獅子踊保存会は、平川市の猿賀神社にて開催された『県下獅子踊大会』に出場しました。当日は県内各地から17組の出場団体があり、日々の練習の成果を発揮し、力強い演舞を披露しました。今回出場するにあたり、上十川地区振興協議会と協働して、『地域伝統文化保存育成事業・地域伝統芸能の継承』を目的として約2週間にわたり演舞者の強化練習を行いました。また演舞者の構成人員不足があることで、上十川地区振興協議会役員と公民館職員が出場支援を行った他、六郷小学校児童や黒石中学校生徒を演舞者に構成することで、若手演舞者の育成と地域学校協働活動として取り組みました。



発行: 黒石市立上十川公民館
黒石市上十川字留岡1番17-2
TEL/FAX 0172-53-5540
緊急直通携帯 080-5574-9215
MAIL:kamitogawakouminkan@chic.ocn.ne.jp
HP:http://kamitogawa.web.fc2.com

青森県りんご協会上十川支会 りんご品評会 開催

【日時】12月1日(月) 午前9時 審査開始
【場所】上十川公民館
【出展基準】無袋ふじと王林の2品種とし、1果320gから380gを32果で出展するものとする。
※出展者は、当日8時45分までに出展専用箱に移し替えて陳列してください。



上十川ゴルフクラブ 10月大会結果

10月21日(火)東公園にて上十川グラウンドゴルフクラブ10月大会が開催されました。結果は次のとおりです。
※全32ホール・()内は打数

- 第1位 村元 庄三郎(80)
- 第2位 村元 謙一(82)
- 第3位 山形 光夫(82)
- 第4位 工藤 健司(84)
- 第5位 佐藤 武男(86)
- 中間賞 佐々木 盛治
- 努力賞 村上 マツエ
- ホールインワン賞 村元庄三郎(2回)、佐々木盛治・村元謙一・工藤健司(以上1回)

◎11月活動予定
【練習日】11月6日(木)・13日(木)・27日(木)
【大会日】11月20日(木)
【場所】黒石市スポーツ交流センター
※10月29日(水)に球納めを行い、今年度の屋外の活動は終了となりました。11月からは、黒石市スポーツ交流センターでの活動となります。

上十川そばクラブ 定例会

【日時】11月21日(金) 午後5時～午後7時
【場所】上十川公民館 会議室・調理室
※上十川そばクラブでは随時会員を募集しています。初心者・経験者問いません。興味のある方は、お気軽にお越しください。



健康づくり相談事業

毎月1回、公民館で保健師と生活支援コーディネーターが地区のみなさまをお待ちしております。
◎相談内容
・気持ちや体調に関すること
・健(検)診結果の見方
・介護や認知症、高齢者福祉サービス等
◎健康づくり活動(毎月実施できるもの)
・血圧測定
・野菜摂取量測定(ベジチェック)
・血管年齢測定
・握力測定(令和7年度から実施)
※興味のある方は、お気軽にお越しください。測定だけでも大歓迎!



【日時】11月17日(月) 午前9時～午後4時
【場所】上十川公民館 会議室
【問合せ】黒石市健康推進課 宇野 TEL521-2111

お知らせ 出前運動教室 が始まります

12月から『出前運動教室』が開催されます。3月まで月1回(全4回)、簡単な筋トレとストレッチでリフレッシュして、いっつもでも元気に動ける体づくりをしましょう!
※65歳以上の方が対象です。
※詳しい日時は、別紙の回覧チラシをご覧ください。
※風邪の症状がある場合は参加を控えるようお願いいたします。

