

上十川公民館だより

獅子っこ5月号



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

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
- ・健康診断結果の見方
- ・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】5月29日(木)

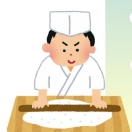
午前9時～午後4時

【場所】上十川公民館 会議室

【問合せ】黒石市健康推進課 宇野

TEL52-2111

上十川そばクラブ定例会



上十川そばクラブでは会員を募集しています。初心者、未経験者大歓迎です!

見学・体験も可能ですので、興味のある方はお気軽にお越しください。

【日時】5月16日(金)

午後5時～午後7時

【場所】上十川公民館 会議室・調理室

【会費】年会費/2,000円

月会費/1,000円

上十川獅子踊保存会
獅子起こし

今年度の活動はじめてである「獅子起こし」として、長谷澤神社大祭で奉納演舞を行います。ぜひお越しください。

【日時】5月5日(月・祝)

午前11時半～12時頃

【場所】長谷澤神社 社務所

※残雪の為、今年は長谷澤神社社務所(旧上小向かい)で行います。

上十川獅子踊保存会では、随時会員を募集しています。興味のある方は、お気軽にお問合せください。また、練習日に見学も大歓迎です。

◎5月練習予定日

・12日(月)・14日(水)

・19日(月)・21日(水)

※時間はいずれも午後7時～午後8時までです。

【問合せ】上十川公民館

TEL53-5540

資源物回収ステーション
の利用について

いつもキレイに利用していただき、ありがとうございます。これから気持ちよく利用できるよう、利用方法・ルールの再確認をお願いします。

■ペットボトル・びん類・その他プラスチック・空き缶は、水ですすぐ等して汚れを落としてから、各ネットに入れてください。

■新聞・段ボールはそれぞれ紙紐で縛ってください。雑誌に含まれるものは、雑誌・本・ティッシュの箱・ラップの芯などです。

※その他の資源物の出し方については、市ホームページ、ポスター等でご確認ください。



▼昨年の活動の様子



※清掃範囲】長坂橋～竹田橋
 ※家庭から出た粗大ごみは回収していません。便乗投棄をしないようお願いいたします。

※肥料袋の提供をお願いします。

※軽トラック、刈払機をお持ちの方は、当日協力をお願いします。

環境を守る会・上十川地区りんごクラブ

花だん整備

上十川地区りんごクラブの子ども達が、プランターに花を植えます。

【日時】5月10日(土)

午前9時 開会

【場所】上十川公民館 駐車場



狂犬病予防注射

【日時】5月15日(木)

午前11時25分～午前11時45分

【場所】上十川公民館 駐車場

【登録手数料】3,000円(生涯1回)

【注射料】3,600円(年1回)

※今年から注射料が300円値上げとなりました。



上十川ゴルフクラブ

5月活動予定

上十川ゴルフクラブでは、随時会員を募集しています。



グラウンドゴルフは誰でもできる軽スポーツです。初心者・経験者問いません。道具の貸し出しもしていますので、興味のある方はお友達お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

【練習日】5月6日(火・祝)

・13日(火)・27日(火)

【大会日】5月20日(火)

【時間】午前9時～午前11時

【場所】東公園

※時間までに会場(東公園)へおこしください。