

行事・活動報告

公民館講座

電気について学ぼう

11月13日(木)に北陸電力職員を講師にお招きし、参加者11名が電気について学びました。電気や家電火災についての説明を聞いた後、環境かるたを行い省エネや未来エネルギーについて楽しく学びました。講座終了後も参加者は活発に質問し、関心の高さがうかがえました。



公民館講座

秋のリラックスヨガ教室

飛石めぐみさんを講師にお招きし、全4回行ってきた秋のリラックスヨガ教室が11月13日(木)に終了しました。参加者は自分に優しくすることを意識しながらヨガを行い、心と身体を癒しました。参加者から笑みがこぼれる和やかな雰囲気での講座となりました。



公民館講座

暮らしの中のセルフケア教室

11月18日(火)に三谷亮太さんを講師にお招きし、参加者5名が正しい姿勢や負担の少ない日常動作を教わりました。股関節を使って立つ・座る動作や正しい姿勢を保つための身体の使い方を学びました。参加者は受講前と比べて姿勢がよくなっていました。



公民館講座

音楽で脳トレ倶楽部

11月20日(木)に山内靖子さんを講師にお招きし、参加者10名が懐かしい曲を歌って脳トレをしました。歌いながら手拍子や足踏みでリズムをとりました。キーボードやハンドベルにも挑戦しました。



お知らせ

だんねっと

(^^)/話し相手をしています

今年は猛暑と水分不足で野菜ができませんでしたね。同じ地区にお住まいの1人暮らしや高齢者世帯の方の所に、家で採れた少しの野菜をおすそわけしています。そしてその方達としばらく世間話をしています。何もお手伝いできませんが、食を楽しむのもいいかも！
上庄だんねっとメンバー

環境・水循環課

フードドライブ

食品の寄付にご協力をお願いします。

日時 12月1日(月)～12月5日(金)

午前8時30分から午後5時15分

場所 市役所市民ホール、各公民館

※市内スーパーでも受け付けています。詳細はホームページでご確認ください。

〈受付できるもの〉

未開封で賞味期限が1ヵ月以上残っている常温保存可能なもの

問合せ 環境・水循環課(☎64-4828)



こんにちは 上庄こども園です！

12月は子育て支援の場「ころころ広場」はお休みさせていただきます。

なお、12月8日以降は毎週火・木曜日に園開放を行っていますので、事前に電話でお申込みの上是非お越しください。お待ちしております！



園内には大きなサンタクロースやクリスマスツリーが飾られました。また玄関を出ると、外にはイルミネーション★子ども達もきらきら光る景色に大喜びです。園の近くを通られる際は、ぜひお楽しみください♡



上庄こども園 ☎64-1217

《上庄地区 人口動態》

男性 1,498人 (+4)

女性 1,601人 (+6)

計 3,099人 (+10)

世帯数 1,088世帯 (+11)

※令和7年10月31日現在※

