

# りほーと 上条

令和5年11月 5日発行

人口 1,619人 (男802人 女817人)

世帯数 611世帯 9月末現在

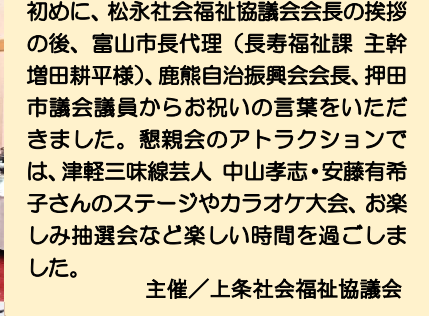
市立上条公民館 TEL 478-1651




## 上条地区敬老会

10月12日(木) 呉羽ハイツにおいて「上条地区敬老会」が開催され、75歳以上の高齢者36名が出席されました。初めに、松永社会福祉協議会会長の挨拶の後、富山市長代理(長寿福祉課 主幹 増田耕平様)、鹿熊自治振興会会長、押田市議会議員からお祝いの言葉をいただきました。懇親会のアトラクションでは、津軽三味線芸人 中山孝志・安藤有希子さんのステージやカラオケ大会、お楽しみ抽選会など楽しい時間を過ごしました。

主催/上条社会福祉協議会



## 祝 上条地区敬老会

津軽三味線芸人 中山孝志・安藤有希子さん



カラオケ大会



お楽しみ抽選会





～世代間交流～

参加者 52名

## サツマイモ掘り体験

10月10日(火) 上条保育所園児 32名と地域ボランティアが、春に植えたサツマイモを収穫しました。子どもたちは、手に軍手をはめ、一生懸命に土を掘ると、次々にサツマイモが出てきて、あちこちから歓声が上がりました。



## スポーツ交流会

★総合優勝 2区

(平塚、曲淵、大正南部、大正北部、専光寺)

10月15日(日) 旧上条小学校体育館において、「スポーツ交流会」が開催され、約300名が参加されました。従来の住民運動会の名称と競技内容を一新し、誰にでも簡単にできる輪投げや玉入れなど5種目を、1~5区に分かれ競技しました。各種目熱戦が繰り広げられ、参加者からは熱い声援や笑い声があふれ、大いに盛り上がりました。







# 公民館ふるさと講座

皆さんに楽しんでいただけるような講座を開催しています。お気軽にご参加ください。

## 草木染め体験


10月24日(火) 参加者8名

染めもの講師 山崎浩美さんを講師に、出来上がりを想像しながら、模様がつくように、各自持参した T シャツを輪ゴムや割りばしなどを使い縛っていきまし  
た。60℃のお湯の中に乾燥した藍の葉と薬剤を入れ、その中に T シャツを入  
れて染めていき、それぞれ違った模様になりました。



## 公民館ふるさと講座 11月の予定

【お問い合わせ】 市立上条公民館内 TEL 478-1651



**キムチづくり教室**  
11月14日(火) 9:30~11:30  
キムチパワーで、お肌もおなかも美しく  
白菜 1/2 株をキムチにします



富山の伝統的な冬のごちそう  
**かぶら寿司づくり教室**  
11月21日(火)  
13:30~15:00



# ハロウィン ウォークラリー

10/29(日) 上条地区をめぐる「ハロウィンウォークラリー」を開催し、105名が参加しました。様々な仮装をした参加者が、家族や友人と一緒に、地図をみながら、地域のポイントをまわり、上条地区に関するクイズに答えながら約3km歩きました。「トリックオアトリート」と合言葉を言って、各ポイントでお菓子をもらい、各自持参した袋は、お菓子でいっぱいになりました。ゴールの上条公民館では、食生活改善推進員や給食ボランティアが朝から準備した豚汁とおにぎりを皆で味わいました。最後に、クイズの回答で成績のよかったチームに「最高得点賞」や仮装で輝いていた人に「ベストドレッサー賞」が贈られました。





**バランス食料理教室**  
10月18日(水)  
参加者12名

食生活改善推進員を講師に野菜をたっぷり使ったメニュー4品を皆で協力して作りました。

主催/上条保健衛生連合会

**フレイル予防料理教室**  
毎日の食事で栄養をしっかり摂ろう!

2023年  
11月29日(水)  
市立上条公民館  
9:30-12:30

<募集数>12名程度(定員になり次第締切り)  
<申込み>11月20日(月)まで  
市立上条公民館へ

主催/上条社会福祉協議会

**公民館周辺花壇整備** 10月24日(火) 参加者15名

地区ボランティアの皆さんで、公民館周辺の花壇やプランターの花の入れ替え準備を行いました。チューリップの球根や花植えは11月上旬の予定です。

上条名物!! 公民館を彩る  
**イルミネーション点灯式**

上条保育所の園児と一緒にカウントダウンをして、点灯させます。

【点灯式】11月29日(水)午後4時  
【点灯期間】11月29日(水)～令和6年3月3日(日)

昨年(2022年)の点灯式の様子

**上条コミュニティバス**

**運行日**  
月曜日～金曜日

**運休**  
土曜日、日曜日、祝日、お盆、年末年始

**運賃(全区間)**  
大人 200円  
小中学生 100円  
※小中学生1、6便 無料  
※未就学児は無料

【お問い合わせ】  
上条コミュニティバス運行協議会事務局 TEL 080-5559-5316

**歯とお口の健康づくり**  
口腔フレイルって何?

【日時】12月14日(木)13:30～14:10  
【場所】市立上条公民館  
【内容】歯科衛生士による講話  
◎どなたでもお気軽にご参加ください!

【お問い合わせ】市立上条公民館内 TEL 478-1651

**11月公民館サークル等利用予定**

曜日	サークル名	時間	活動日
月	和紙ちぎり絵サークル	13:30～	13日
火	ローズ会	13:00～	7日 20日(月)
	フラワーアレンジメント	19:30～	1日
水	パンフラワー(シニアライブ講座)	9:30～	15日 29日
木	そば打ちサークル	9:00～	30日
	スポーツ元気サークル	13:30～	30日

**11月配食サービス**

毎月一人暮らし高齢者の方にお弁当を届け、見守り活動を行っています。

**11月19日(日)**  
楽しみにお待ちください。