

コミュニティだより

いつもニコニコ、みんなが元気  
気分も上々、ここが上条!

発行 令和7年6月5日号  
電話 29-2400  
e-mail c-joujou@kashiwazaki-cc.net  
HP http://www.kisnet.or.jp/~c-joujou/



上条コミュニティセンター

コミセンカレンダー

6月

- 7日(土) 午後 6:00~ 運動会慰労会
- 10日(火) 午前 9:30~ 手芸クラブ
- 13日(金) 午前 10:00~ お達者出前教室②
- 18日(水) 午後 7:30~ ストレッチヨガ教室③
- 21日(土) 午前 9:00~ 敬老会前日準備
- 22日(日) 午前 10:30~午後 1:00 地区敬老会  
↓※受付開始時間は10:15です!
- 23日(月) 午前 9:30~ 書道教室
- 25日(水) 午前 10:00~ 防災講座「地区防災計画」
- 26日(木) 午後 1:30~3:00 健康づくり地区懇談会

7月

- 2日(水) 午後 7:30~ ハツラツ筋トレ教室
- 4日(金) 午前 10:00~ ハツラツ出前教室①
- 8日(火) 午後 7:00~ 宵祭り実行委員会①
- 10日(木) 午前 9:30~ アイラップクッキング①

市の健(検)診は予約受診制となりましたので、今年度よりコミセンカレンダーには日程を記載しておりません。

活動推進事業 地域の茶の間 『元気部主催』

ハツラツ出前教室①

- ・期日 7/4(金) 午前 10:00~11:00 和室
  - ・講師: 高橋真帆様
  - ・持ち物: タオル、水筒
- ストレッチや脳トレ、楽しいダンスもあり♪  
当日参加 OK! 参加費無料です!

活動推進事業 あったか手作り講座 『ふれあい部主催』

アイラップクッキング体験会①

- 期日: 7/10(木) 午前 9:30~11:30 頃の予定
  - 持ち物: エプロン、三角巾、マスク、水筒
  - 参加費: 500円程度(当日徴収)
  - 申込み: 6/25(水) までにコミセンへ
- 普段の調理にも災害時にも役に立つ、アイラップを使った調理を体験してみませんか?

6/22(日) 敬老会 お迎えバス時刻表

- ◆「割烹いづか」バス  
9:50 コミセン発⇒9:55 新屋敷バス停  
⇒10:00 芋川防災小屋⇒10:05 芋川  
(鈴木敏栄邸前)⇒10:10 上佐水バス停⇒  
10:15 コミセン着
- ◆コミュニティバス「やまゆり」  
9:50 コミセン発⇒9:55 岩之原(宮之窪)  
⇒10:00 山口防災小屋⇒10:05 郷の原  
(宮之窪)⇒10:10 コミセン着

\*お帰りの際は「いづか」バス1台で1便・2便の巡回となるため、2便の方々には多少お待ち頂きます。ご了承ください。

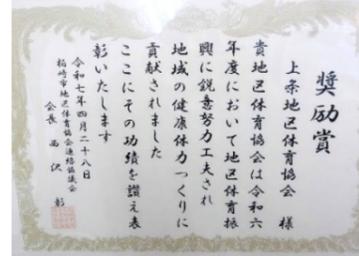
\*欠席でお返事された方には、後日町内会長より記念品が配付されます。

『上条地区防犯・防災連絡協議会、学習部共催』

防災講座 ～「地区防災計画」について～

- 期日: 6/25(水) 午前 10:00~11:30
  - 講師: 渡邊浩二様(防災士・トライネット)
  - 申込み: 6/11(水) までにコミセンへ
- 災害の多い昨今、時代や地区に則した防災計画を作り、今後の防災活動に活かしていく必要性が高まっています。一緒に考えていきましょう。

上条地区体協の昨年度活動が表彰されました!(ロビーにて賞状掲示中)



地区の各役員さん達をご紹介します(敬称略) よろしくお願ひします!

《健康推進員》  
上条: 佐藤美恵子  
宮之窪: 中村勝則、霜田飛翔  
山口: 霜田美紀子  
佐水: 會田久美子  
古町: 星野孝子

《交通安全協会上条地区》  
会長: 小林 弘  
事務長: 石田智昭

《食生活改善推進員》  
植木孝子  
高橋ひとみ

各事業実施報告

活動推進事業 地域の茶の間

～広報委員より～

4月26日に、元気部主催のウォーキング研修会がありました。コミュニティバスを利用して、魚沼の桜づつみウォーキングコース7kmを歩いてきました。歩き始めは少し肌寒く感じましたが、皆さんと話をしながら歩くと寒さを感じなくなりました。川沿いの桜並木が満開で大変綺麗でした。その後、魚沼の里で昼食をとりました。飲食店が色々あり、参加者はめいめい好みに合わせて楽しめたと思います。その後、施設内を散策して帰ってきました。

とても充実した1日でした。  
元気部広報委員 大橋高志



5/7 ハツラツ筋トレ教室②

元気部

気軽に運動をしたい方、ぜひどうぞ♪



活動推進事業 地域の茶の間

元気部

5/9 お達者出前教室①

脳トレやコンディショニングで身体を整えました。会話も弾み、楽しい1時間でした。



5/21 ストレッチヨガ教室②

汗をかきかき、一生懸命ポーズ!



5/26 ばんげの会・たこうち合同研修会

ふれあい部

ビニールハウスを活用した居場所づくり活動をされている「まるごと」視察の後、「そら野テラス」や弥彦など、西蒲区をめぐりました。



野菜ソムリエ監修の野菜たっぷりランチ

活動推進事業 あったか手作り講座

ふれあい部

5/20 手芸クラブ

新聞ちぎり  
絵の面白さにハマる人  
増えていきます♡



生涯学習事業 和のこころ **学習部**

5/12 書道教室

般若心経を始めて3年目、お手本は今回で完了しました。



環境美化事業 花と緑の広場 **学習部**

5/24 鷲尾山不動院整備

宮之窪千寿会と協力し、整備しました。



5/1 宵祭り検討委員会

前回の会議で出た改善案を具体的に、準備を進めています。



『上条ゴルフ愛好会』 5/27 コンペ

石地カントリークラブにて9名の参加でした。すっきりとしたゴルフ日和のもと、実力を発揮された方やそうでない方も、和気あいあいと楽しい1日でした！

- 👑 優勝 大橋正幸
- ◇2位 鈴木勝司
- ◇3位 清水孝良 (敬称略)



次回は10月開催予定です！

環境美化事業 花と緑の広場

5/24 グラウンド草刈り



↓スッキリ🌟 ありがとうございます

5/18 潮風マラソンスタッフ集

5/17 マラソン準備

雨模様の中、搬出・各給水所へ運搬作業のご協力、ありがとうございました。



今年も健在！演歌の坂道



スタッフの皆様、応援してくれた皆様、ありがとうございました！

山口給水所



佐水に水戸黄門様が降臨！ランナーの皆さんも大喜びでした(\*^-^\*)

佐水給水所



仮装ランナーの皆さん♡



『市役所健康推進課』 5/8 健(検)診予約説明会

事前予約制となった市の健(検)診予約をスマホでできるよう、サポートする説明会を行いました。12名の方が来られ、手続きされました。

