

ふるさと探訪！第2回ふるさと教室開催

10月23日(水)第2回目のふるさと教室で相馬市内を見学、16名が参加。光陽地区にある、医療用品を製造している「ハクゾウメディカル(株)」を見学しました。その後、東北地方整備局小名浜港湾事務所の案内で相馬港をクルージング、午後から鋼材加工を行う「(株)アイテック」「福島県水産試験場」を見学しました。参加者は、「相馬市の企業について色々知れてよかった」「相馬港をクルージング体験し、海からみる相馬は普段経験できない体験でした」「相馬港には、色々な企業や港湾施設があったり、高波や、高潮対策の防波堤も見学できてとても勉強になった」と相馬市について楽しく学びました。



「相馬港クルーズ」

「初めてのクルーズ船に緊張しました」



「株式会社アイテック」

「大型工場内で、鋼材加工を行っています」



「福島県水産試験場」

「これは、1年目のカレイの稚魚」



福島県を応援する
ベコ太郎

山上公民館だより

第263号
令和6年
11月1日

山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

塩手山やまびらきのおしらせ



11月23日(土)(祝日)は塩手山やまびらきの日です♪
秋空の下、登山を楽しみませんか？
限定記念バッチを今年も2種類用意しています！
絵柄は当日までお楽しみに～♪



こちらから



各
地
区
の
公
民
館
た
よ
り
は

高齢者スポーツ大会開催

ボッチャ部門で優勝！山上チーム！

10月18日(金)、相馬市高齢者スポーツ大会が、スポーツアリーナで行われました。

大会当日は、市内各地区の老人クラブが12チーム約210名の選手が参加して熱戦が繰り広げられました。山上高砂会は、「ボッチャの部」で1位を獲得。総合順位は、惜しくも5位となりました。山上高砂会のみなんさんおめでとうございます！



山上・玉野連絡協議会開催

9月25日(水)午後3時より山上公民館会議室で、山上・玉野連絡協議会が行われました。

山上、玉野地区の各区長と、安全協会の方が集まり、相馬警察署員が、地域の犯罪等の未然防止や、安心して暮らせるまちづくりのため、意見や要望を聴取し、検討や協議を行いました。

県内ではなりすまし詐欺被害の発生が増えています。お金の話が出た場合は、詐欺を疑って警察にすぐ電話しましょう。



冷え性改善運動！！

介護予防講習会開催



10月17日(木)14時から山上公民館会議室で、市高齢福祉課主催による『介護予防講習会』が開催されました。公立相馬総合病院の江井邦夫理学療法士による『冷え性と運動について』の講話と骨太体操の指導を受けました。冷え性に共通する原因は、ストレスや運動不足、栄養障害が指摘されています。冷え性の方におすすしたい改善方法は、全身運動で、程よく筋肉を使い血流循環向上が期待でき、全身に張り巡らされた自律神経の活動を調節してくれます。日頃から運動を心がけましょう。



八幡・日立木・山上公民館共催事業

スマートフォン講座(3公民館合同)

山上・日立木・八幡公民館合同で、スマートフォンの「応用編」を分かり易くテキストをつかって学習します。

○開催日 12月 3日(火) 応用編
(マップの使い方等)

○時間 13:30～

○定員 8名

○場所 **八幡公民館 会議室**

○参加費 無料

○持ち物 ご自分のスマートフォン
取り扱い説明書



※どちらの通信会社をお使いの方でも参加いただけます。

○申 込 山上公民館 ☎32-5009

マイナンバーカードの申請はお済みですか？

12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。
※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です
マイナンバーカードの申請まだお済でない方は、平日、市民課、各公民館で受付を行っています。

市役所市民課は、休日窓口を受付ています

- ・夜間窓口(17時15分～19時)毎週水曜日(祝日を除く)
- ・奇数月の第2日曜日・偶数月の第2土曜日
(受付時間 9時～15時まで)

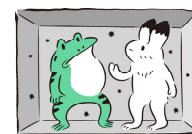
休日窓口予約番号 市役所1階市民課 ☎37-2138



放射線測定をしましょう

Dシャトル申込のお知らせ

放射能対策の一環として、個人積算線量計(Dシャトル)による外部被ばく線量測定を実施しております。測定希望の方は、公民館に申込用紙があるので、公民館窓口にお越しください。



火の取り扱いに注意しましょう

11月9日～11月15日は、**秋**の火災予防週間です。火災の発生しやすい季節になりました。火のもとには十分注意して取り扱いください。

注 意 点

1. ストープの上や近くに洗濯物を干したり、燃えやすい物を置かないようにしましょう。
2. 就寝するときやその場を離れる時は必ず消火、電源を切る確認を行いましょう。
3. 給油時にキャップの閉め忘れや灯油の漏れがないか確認しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
11月行事予定		熊出没注意！ ・鈴やラジオ等の音で存在をアピールしましょう。 ・山際における朝夕の散歩にも注意しましょう。			1	2
3	4	5	6	7	8	9
ポチャ大会 8:00	振替休日	塩手山開き実行委員10:00 紅会13:30	手芸9:30 混声合唱13:30		ニュースポーツ講座 10:00	混声合唱13:30
10	11	12	13	14	15	16
相馬民謡全国大会 市民会館	民謡19:00		民生委員会13:00 混声合唱13:30			混声合唱13:30
17	18	19	20	21	22	23
俳句9:00	手芸9:30 フラ10:00	紅会13:30	生け花9:30 混声合唱13:30	元気モール10:00	ニュースポーツ10:00 区長会13:30	塩手山山開き 混声合唱13:30
24	25	26	27	28	29	30
	フラ10:00 民謡19:00		混声合唱13:30	スコップ三味線 10:00		混声合唱13:30