



## 上戸町子ども会からのお知らせ

子どもたちが皆さんの健康を願ってかきもちを配布します。

# 鬼の牙で祈無病息災

日程 6月27日(土)・28日(日)

※お留守の場合はポストに投函します

## 七月一日はオンノキバ

かたーいへげもち(かきもち)や炒り米をかじて鬼の牙のような丈夫な歯で、半年間の無病息災を願う風習です。昔は、かたい餅をサイコツチという木製のとんかちで叩き割り、その破片が鬼の牙のような形だったから「オンノキバ」と言ったそうです。

この風習の復活をとおして地域の皆さんと子どもたちがふれあう機会になればと思い活動を続けています。もし見かけたら、遠慮せず子どもたちに声を掛けてくださいね!

## 小さな上映会

### ◆ラヂオの時間

日時 6月3日(水)13:30~  
場所 上戸第二団地(小学校)

### ◆素敵な金縛り

日時 6月25日(木)13:30~  
場所 上戸公民館(旧上戸保育所)

金襴の布地を使っておしゃれに

## マッチ箱をデコる!

日時 7月4日(土)13:30~

場所 上戸公民館(旧上戸保育所)

※材料費は自己負担です

### ◆申込み・問合せ先

上戸公民館 締切り 6/30(火)

※留守番電話に録音してください



## 今月の一句鑑賞

のどけしや休み休みの畑仕事

吉田 外美

春の日中はゆったりとしてのびやかで、その静かに落ち着いたさまを表す言葉(季語)が「のどけし」です。春になり久しぶりの畑仕事は身体が慣れていないからか疲れやすく、中々はかどりません。そんな作者の農作業のようすが「休み休みの」とうまく表現されていて共感できる好句です。  
(中川雅雪)



上戸公民館で

Wi-Fi 使えます!

Wi-Fi 接続方法が分からない方はお気軽にお声掛けください。

今月の予定		
3	水	上戸地区自主防災組織総会 (上戸小学校体育館)
5・19	金	ポッチャ・モルック教室
9	火	すず健やか事業 健康運動教室 簡単ストレッチヨガ
10	水	いっぷく館
12	金	上戸朗生会研修旅行 (能登町)
13・27	土	健康麻雀教室
17・24	水	体操教室
18	木	ニュースポーツ教室
20	土	梅檀句会
25	木	小さな上映会
27・28	土・日	オンノキバ
30	火	モルック交流会 (蛸島公民館)

## 金沢百万石まつり 龍神太鼓保存会出演!

日時 6月6日(土) 11:15～  
場所 金沢城址公園 三の丸広場

上戸の若者たちの勇壮で力強い演奏を  
心ゆくまでご堪能下さい!

## 上戸・飯田・蛸島公民館の モルック交流会

日時 6月30日(火) 13:30～

上戸公民館 13:00 出発

場所 蛸島公民館

※マイクロバスで移動します  
※水筒・内履きシューズ持参

## すず健やか事業 健康運動教室

### ◆参加資格

タニタの活動量計を持っている、またはアプリ会員の方  
※興味のある方は、初回無料で見学できます。  
※初回見学の方は開始 20 分前にお越しください。

### ◆持ち物 活動量計またはスマホ・水筒・内履きシューズ

### ◆内容

ヨガや太極拳などを通して運動機能や体質の改善をめざす教室です。  
3人の講師が交代で教室を担当します。上戸公民館での開催は、年間  
を通して5回です。

小さな一歩が楽しくていい。



ゆるゆると体を動かしていい。



### 村上 デビ さん

(ヨガインストラクター)

#### 簡単ストレッチヨガ

呼吸を整えてから行う伝統的な  
ヨガとリラクゼーションで心と体  
を整えます。上半身、下半身の  
ストレッチや足のリラクゼーショ  
ンなど無理なくゆったりと行い  
ます。

【上戸公民館の開催日】

6/9(火)・9/29(火)・11/10(火)

### 加藤 美紀 さん

(健康運動指導士)

#### ストレッチーズ エクササイズ・太極拳

伸縮性のある特殊な布を使用  
したエクササイズや、太極拳の  
動きを取り入れたリズムエクサ  
サイズで、ツボなどに働きかけ  
た体質改善なども行います。

【上戸公民館の開催日】

10/14(水)

### 奥佐 千恵 さん

(理学療法士)

#### リズムエクササイズ フレイル予防体操

医学的に効果のある色々な運  
動を組み合わせた動きを行うこ  
とで、全身の関節や筋肉を無理  
なく動かします。動ける体の基  
礎づくり、体の機能改善が楽し  
くできます。

【上戸公民館の開催日】

1/13(水)