

うえど公民館だより 7月



第 4 7 4 号
令和 8 年 7 月 1 日
珠洲市上戸町寺社い字 87
珠洲市立上戸公民館
☎ 8 2 - 0 1 4 0

自分の身体を知って健康になろう！

体組成測定会



日時 7月1日(水) 受付 13:30~

持ち物 飲み物・タオル・活動量計(お持ちの方)

服装 動きやすい服装(体組成は素足で計測)

申し込み不要です。活動量計を持っていない方も参加できます。当日は活動量計の申し込みもできます。

◆問合せ 健康増進センター ☎ 82-7742

ルールが簡単で楽しめますよ♪

モルックやってみよう！

日時 7月3日(金)・17日(金)

両日とも 13:30~14:30

場所 上戸公民館(旧上戸保育所)

持ち物 内履きシューズ



「新たなまちのかたち」に関する

意見交換会開催

日時 7月31日(金) 18:00~

場所 上戸小学校体育館

上戸キリコ祭り

8月8日(土) 開催

今年の上戸キリコ祭りは、総代会で協議し、開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。

開催時間や運行順路など詳細については後日回覧でお知らせいたします。

令和8年度 総取締役 上の間組 櫻井 俊行

今月の一句鑑賞

ほたるび みなも
蛍火や水面にほどく総の糸

高出孝至

総(かせ)は、何回も杵に巻いた糸を杵から外したもので、糸が束状になったものです。この句では次々と蛍たちが舞ってできる光の曲線を、作者は糸がほどけるようだ」と詩的に表現しています。たくさんのかき、心惹かれる秀句です。

(中川雅雪)

第71回 珠洲市民スポーツ大会 成績結果発表！

◆グラウンドゴルフ競技

男子の部 優勝

◆ペタンク競技

一般男子3位

一般女子3位 壮年女子3位

◆ゴルフ競技

個人グロスの部2位 澤村陽二

上戸朗生会からのお知らせ

7月9日(木)の定例会は、社会奉仕活動として公民館の窓ふきを行います。汚れても良い服装でご参加ください。皆さまのご協力をお願いします。

夏の交通安全県民運動

期間 7月11日(土)~7月20日(月)

今月の予定		
1	水	体組成測定会
2	木	キリコ祭り総代会議
3・17	金	モルック教室
4	土	マッチ箱をデコる！
8・15	水	体操教室
8	水	いっぷく館
9	木	上戸朗生会
11・25	土	健康麻雀教室
16	木	ニューススポーツ教室
18	土	柵檀句会
23	木	小さな上映会
31	金	意見交換会

無病息災オンノキバ

「かきもち」が届いていない方は、公民館の留守番電話に録音してください。お届けします！

小さな上映会

◆ファンシィ ダンス

監督 周防正行

出演 本木雅弘、鈴木保奈美

日時 7月1日(水)13:30～

場所 上戸第一団地(陸橋下)

◆水戸黄門

昭和32年公開

出演 月形龍之介、片倉千恵蔵

日時 7月23日(木)13:30～

場所 上戸公民館(旧上戸保育所)

全国共通ダイヤル 消費者ホットライン

☎188 (イヤヤ!)



高齢者の変化に気づいたらどうする？

STEP 1 声かけ

最初から「だまされていますよ」などと決めつけてしまえば、高齢者がかえって心を閉ざしてしまうこともあります。「何か困っていらっしゃいますか」「新しく買われたんですか」など、世間話のなかで自然に聞くとよいでしょう。

STEP 2 事実確認

具体的に何があったのか、高齢者の意思を尊重しながら、ゆっくり話を聞きましょう。「誰にでも起こることですよ」「解決方法を一緒に考えましょう」などと相手の気持ちに寄り添って話を聞くことが大切です。

もしも認知症の症状があると感じたときは、**地域包括支援センター***に相談しましょう。

*介護、福祉、健康、医療など、高齢者が安心して暮らすためのサポートをする機関で、市区町村が運営しています。

STEP 3 専門機関につなぐ

消費者トラブルに巻き込まれていた場合は、消費生活センターなど相談窓口への相談を勧めましょう。

もし高齢者本人が相談を望まない場合は、家族や地域の人たちで高齢者の見守りを継続してください。



◆珠洲市消費生活相談窓口 TEL 82-7760

被害にあった高齢者本人が直接相談することが原則ですが、一人で不安だという場合には、付き添ってあげると相談しやすいようです。