〒877-0311 大分県日田市上津江町 2710 電話 0973-55-2043 fax 0973-55-2728



ホームページ: http://www.hita-k.org/kamitsue/ ☆上津江の話題はホームページから!☆

日田市上津江公民館のホームペー



11月12日(土)、上津江フィッシングパークでデイキャ ンプ(日帰りキャンプ)を行いました!(対象:津江小中学 校 4 年生以上)講師は土居 元先生(土居自然学校)。午前 中は野外調理。スパイスから作る本格インドカレーを頂きま した。午後は川沿いを探検!「謎の洞窟?」を発見したり、 とってもワクワクしましたね!

最後は Mr ネイチャー (土居先生) によるコミュニケーシ ョンマジックで楽しみました。

11月17日(木)、こども園と津江小学校で、「せいま 先生の体操教室」を開催しました。

★こども園体操教室

テニスボールを使った「だるまさんが転んだ」や園庭に 置かれた色んな道具を避けながら進む運動を行いました。





★津江小学校放課後体操教室

こども園の後は、津江小学校グラウンドで小学生対象の 体操教室です。ここでも「だるまさんが転んだ」や**、**範囲 を決めてボールを取り合うゲーム等をしました。



メールアドレス: k-tsue-k@hita-net.jp

ました。まずは OPAM (大分県立美術館) でコレクション 展を見学。この日の展示は少なかったので、じっくりゆっく り鑑賞することができました。

午後は別府の明礬温泉で「湯の花」づくりを見学しました。



上津江ふるさと再発見講座



11月24日(木)、3回目となる「上津江ふるさと再発見 講座」は、「ガランドヤ古墳(石井町3丁目)」、「日田市埋蔵 文化財センター(萩尾公園駐車場上)」、「日田市立博物館(日 田市複合文化施設 AOSE3 階)」を見学しました。説明は日 田市文化財保護課職員の方。特にガランドヤ古墳は今年から 公開がスタートしたばかり!1500年の歴史を超えて、目の 前に現れる装飾壁画は、壮大な時の流れを感じさせる素晴ら しいものでした!!

上津江町の自治会別人口・世帯数						
令和4年11月30日現在						
		川原	都留	上野田	雉谷	上津江町
人口	男	83	72	101	65	321
	女	97	75	120	51	343
	合計	180	147	221	116	664
世帯数		93	70	109	67	339
高齢化率(%)		62.50	59.73	50.22	39.67	53.85
	高虧	月 女 合計 世帯数 高齢化率(%)	川原	川原 都留 人 男 83 72 女 97 75 合計 180 147 世帯数 93 70 高齢化率(%) 62 50 59 73	令和4 川原 都留 上野田 人 男 83 72 101 女 97 75 120 合計 180 147 221 世帯数 93 70 109 高齢化率(%) 62 50 59 73 50 23	令和4年11月 川原 都留 上野田 雉谷 人 男 83 72 101 65 女 97 75 120 51 合計 180 147 221 116 世帯数 93 70 109 67 高齢化率(%) 62 50 59 73 50 22 39 67

上津江クイズ:渓流と紅葉が美しい秋の上津江フィッシングパーク!11 月には2週続けて公民館活動を行いましたが、この時期にも釣りを楽しむお 客さんがいましたより そこで問題!このパークの釣り場で放流されている魚は何でしょう?



この後、記念事業として二泊三日の韓国旅行にも行ったそうですヨ♪。前列に並ぶのは歴代の婦人会長さん♪ よ~く見ると知ってる顔も多いのではないでしょうか?

一級人悠

の々想史

うゃん) も二千 の本質

ී ග

原コ

地口

と願

飯

ഗ

「昔懐かし思い出の写真」を募集しています。変わってしまった風景、昔の祭りや学校行事、農作業、その他、今で は見ることが出来ない、懐かしさを感じる上津江の写真をお寄せ下さい!公民館までご持参できない場合は、取りに 伺いいます。また、お預かりした写真は、コピーをとらせて頂いた後、**すぐにお返し致します。まずはお電話を!!**

お問合せは上津江公民館までお気軽に! **上津江公民館 TEL**:55-2043/FAX:55-2728

0 は厳な空気満杯!気温が低く、雲 は秋

のファ ョイ

。は

毎年霜で花が見ら けでして が でしませれる しませれる は『戦 たダ の

殺 は見 20 n n -

いニュースポーツ即 光 州 さん 軽にで、膝がな ゃ フ!この締め 顏 れがブ 以 良禄 せ挨た拶

林自然環境保全の

人の心

の通じ

合

が

(上山

豊

れを管

かでか

かの

待さ

て言

ちゃるでに、ド

んあはれ ン

月川

寄神

世作

1- 20

0

Ш

,柳

一般 紹紹

品

明介 (氏名)

・ 雅号) 』

(70 で

ح

が でのも でワ

上津江の話題はホームページから! 1面上部の二次元コードもご活用下さい!

ばっ

あ

会え脱

動姿コ



11月29日(火)、上津江の女性グループ「しらくさ郷の華 (白草)」、「ふれあいの里きじや (雉谷)」と、夜明地区の女性グ ループ「三日月サークル」が、交流会を行いました。昨年度は 夜明の方々が上津江まで来てくださいましたので、今年はこち らから夜明を訪問り 大歓迎を受けました!ありがとうござい ます!! 夜明公民館で交流会をした後は、国指定文化財の「行徳 家(夜明関町)」を見学。

ちょっとしたお話をするだけでも、とても良い学びになりま す!今後も続いていけるといいですね!





第 17 回上津江産業文化祭 盛大に開催されました!(11/23(水) /主催:上津江地区振興協議会)

★「ひろば」をご活用下さい。

上津江公民館だよりでは、町内の団体、上津江地区に関する取り 組みをしている団体等の情報発信の場として「ひろば」のコーナー を設けています。掲載をご希望の団体等は、お気軽にご相談を!! ※営利活動、特定の宗教や政治に関する内容、その他、公民館だよりに相応 しくないと思われる内容は掲載できません。

★110番の日

上津江駐在所より

毎年1月10日は『110番の日』です。

◎110番通報のポイント

- ①落ち着いて、その場ですぐに 110 番する。
- ②どこで、何が起きたのか。
- 単語でいいので伝えて下さい。
- ③警察官の質問に答える。

110番を受ける警察官は、話を聞き出すプロです。順番に 質問しますので、あわてずに答えて下さい。

◎110番の仕組み

110番は、警察本部内にある通信指令センターに繋がりま す。受理する警察官が話を聞きながら、同時に別の警察官が警 察署、現場近くのパトカー等に指令をしています。

◎場所特定の方法

警察官が現場に向かうためには、「場所」が重要です。次の目標 を伝えていただくことで、場所が分かります。

- 付近の店舗名や個人の家の表札名
- ・電柱の番号表示

(横:3桁数字、縦:カタカナと3桁数字)

- バス停や交差点名
- 携帯電話の緯度・経度情報 ∼ 携帯電話にGPSが搭載され ていれば、110番通報した時点で発信地が特定できる場合が あります。

110番は、緊急の事件・事故専用ダイヤルです。110番通報 全体の約20%は緊急性のない電話です。

ご相談は、警察相談専用電話『#9110』へ。お問い合わせは、 近くの警察署や交番、駐在所に連絡をして下さい。

★市民と行政の懸け橋!**行政相談のお知らせ!**

行政相談委員 武原文子より

毎月第3水曜日午前9時から12時まで、上津江振興局相談室に て行政相談を行っています。福祉、行政の制度、その他どこに相談し たら良いかわからない等、困ったときは気軽にご相談下さい。当日、 直接来て頂いても結構です。お一人お一人、個別にご相談に応じます

12月の相談日 21日 / 1月の相談日 18日

日程が合わない時は上津江振興局にご相談下さい。

フレイル予防をご存知ですか?運動・口腔・ 栄養の3 つが重要です。今回は栄養について

②調理する気力が出ないという精神的因子 ③買い物をする所がない環境因子

が低下して体調を崩しやすくなります。食生活 を見直してコロナに負けない身体作りをしま

は、女性は 1 日 50g、男性は 60g、目標量は 毎食 25~30g 程度とされています。(※腎不 全などの持病があり栄養制限のある方は主治 医に相談しましょう)

今年の冬はたんぱく質を摂る事に注目して みませんか?



▶ 上津江公民館だより 第209号 (2022年12月15日) あいさつの輪を広げよう 我がまちを美しく!

治会センター等で花植え作業を行いました。

パンジーとキンギョソウを合せて 300 本近く。しばらく

の間、私たちの目を楽しませてくれることでしょう♪

棒サッカーに挑戦

川原のみんな元気会

月に 1 回、川原自治会センターで開催されている「みん

な元気会」(主催:上津江地区社協/協力:日田市南部地域包

括支援センター)。11月11日(金)は「棒サッカー」で楽

しみました♪新聞紙を丸めた棒でボールを打ち、段ボール箱

のゴールに入れるゲームです!皆さん、白熱して、プレーに

健康にも良いような気がするし若干甘みが違うので私は

先日、ある講座で「てんさい糖」の話が出た。参加者の中

からも「家でも使っている。」という声があったのでちょっと

帰宅後、早速味を試したところなんとも優しい味がして、

思わず頬が緩んだ。料理に使ってみると、少し甘みが少な

く感じるものの優しい味に変わりはない。てんさい糖は気に

今度砂糖の食べ比べをして、どの料理にどれが合うか試

上津江公民館長 武原 文子

三温糖を使うことが多いが、調べてみると白砂糖と三温糖

の成分や製法にほとんど差が無いと分かり、驚いている。

我が家では主に3種類の砂糖を使っている。

白砂糖、三温糖、黒砂糖。そして、たまにグ

熱中していました!

ラニュー糖。

気になり買ってみた。

なる存在になった。

してみたいと思っている。

津江小中学校であいさつ運動



11月8日(火)、津江小中学校で「あいさつ運動」が行 われました。(主催:日田市教育懇話会)最初は大人ばかり だったのですが、少しずつ中学生の姿もあいさつの列に加わ りました。元気に挨拶を交わすと、いい一日が送れますね♪

いお弁当月さぁ召し上がれ 上野田地区でお弁当の配食

ました。(主催:上津江地区社協)70歳以上の一人暮らし の方と 75 歳以上の世帯の方に、40 食を配布。美味しそ うでしょ(^^♪ 皆さん、とても喜んでいました。









今年は千度詣りです 「多聞天神社」のお祭り





11月15日(火)、白草地区の多聞天神社のお祭りが行わ れました。このお祭りは、この地を切り開いた相垣越前守の 末裔の方がくじを引き、「千度詣り」、「大旗」、「日籠」、「戸帳」 の4つから、その年の祭祀のやり方が決まります。

そして、今年は「千度詣り」になりました!当日、続々と 地域の方々がお詣りに来ていました。

一人ひとりが千回お詣りするわけではなく、ちゃんと計算 の仕方があるそうです。…が、それでも大変ですね。

★感染症に負けない元気な身体作り

日田市南部地域包括支援センタ

です。

高齢者は

①噛む力が弱くなるという身体的因子

で、栄養不足(低栄養)になりやすいようで す。栄養が足りないと、筋肉が衰えたり免疫力 しょう!

フレイル予防に必要なたんぱく質の推奨量

卵、納豆は当然ですが、普段の食事にちょい 足しでたんぱく質をUpしましょう。

★ちょい足し習慣でたんぱく質アップ!

○納豆 ○牛乳の代わりにスキムミルク 〇卵 〇油揚げ 〇ツナ+マヨネーズ ○鮭フレーク ○納豆+チーズ Oチーズ Oごま Oきなこ ○ちりめんじゃこ 等…

食欲がない、沢山は食べれな い方は、栄養補助食品やプロテ イン等を活用してみてはいか がですか?

※糖尿病等の持病がある方は 医師に確認の上、購入を。

