上文殊公民館だより8月号

上文殊

地区の人口(7/1付)
1,524人
男性745　女性779
前月比△４人
世帯数　605

東大寺に献上された福井市の花『あじさい』

令和7年7月21日 上文殊公民館発行☎41-0516✉ kmonju-k@mx1.fctv.ne.jp

敬老とふれあいの集い9月28日(日) 午前9時30分スタート！

地区事業『敬老とふれあいの集い』の開催日が決定しました。今年も自治会主催の『敬老会』社会福祉協議会主催の『福祉まつり』総合開発委員会主催の『収穫祭』を一同に開催します。ただいま実行委員会で内容について話し合いが行われています。詳細が決まり次第、皆様にご案内をしますので、しばらくお待ちください。

8月のご案内

5日(火)、20日(水) 稲の生育調査

6日(水) なかよし学級「うおーたーでい」

8日(金) 移動図書館フェニックス号

14：05～14：35

21日(木) なかよし学級社会見学

23日(土) 防災研修会　9：30～11：30

23日(土)、24日(日)　越前朝倉万灯夜

※詳しくはチラシをご覧ください

公民館事業について

なかよし学級LINEお友達限定企画♡

かみもん1日だけの
うおーたーでい♡

日 時: 8月6日(水)9:30～11:30

※予備日8月7日(木)

場　所：公民館特設会場(駐車場)

申込み：公民館までLINEまたはお電話下さい。児童クラブで申し込みされている方は。なかよし学級ラインへの申し込みは不要です。

持ち物：飲み物、水遊びに必要なもの

なかよし学級

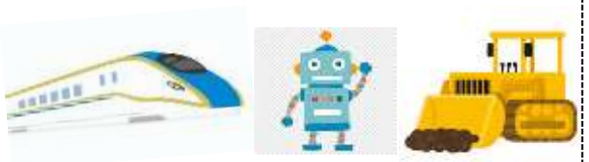
こどもの社会見学

日 時: 8月21日(木)

行き先:石川県白山市・小松市

対 象: 3年生～6年生　只今絶賛募集中！

※詳細は配布済みの案内チラシをみてね！



館長通信

北陸も7/18にようやく息苦しい暑い梅雨が明けました。これから、８月の本格的な夏に突入します。無理をせず十分な休息・栄養をとり過ごしていただきたいと思います。

夏場は体がだるい、疲れがとれない、食欲がわかないなどの不調を感じる方も多いはず。この症状がさらに進むと、体が動かない、頭が痛い、ボ～とするなど、日々の活動に影響を及ぼす「夏バテ」に陥りがちになります。屋外で大量の汗をかき、屋内で体を冷やし温度差により体力を消耗します。よく注意喚起されているように、汗をかくことにより、水分摂取は絶対的に必要ですが、同時に栄養素も失われます。また、冷たいものを摂り過ぎにより胃腸の不調など消化機能の低下を招き、負の連鎖をおこします。さて、今年の「土用の丑の日」は、7月19日と7月31日の2日だそうです。うなぎは体にうれしい栄養素が多く含まれているようです。脂質（DHA・EPA・・不飽和脂肪酸が豊富で視力・動脈硬化・高血圧の予防改善）、カルシウム（骨や歯を丈夫にする、ストレスを和らげる）、ビタミンB１（疲労回復に効果）、ビタミンE（血中コレステロールの抑制・老化防止）、タンパク質（体の構成物質、体の機能調整）、コラーゲン（皮膚の弾力を守る）、レノチール（目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める）等、栄養素を多く含まれる食材で高齢者におすすめですが、過剰に摂り過ぎると頭痛等の過剰症の問題もあるようですので、ご注意下さい。以上調べてみましたので、ご紹介いたします。暑い夏を健康にお過ごしください。

重要なお知らせ

今年から提出が必要です！

「敬老とふれあいの集い」ご案内のための調査票提出について

今年度の「敬老とふれあいの集い」のご案内は個人情報の取り扱い厳格化により、これまでの名簿が閲覧できなくなりました。そのため、75歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ）の方を対象に、各ご家庭でのご記入・ご提出をお願いしています。

◈対象者調査票の提出について◈

・対象者：昭和26年4月1日以前生まれの上文殊在住の方

・提出期限：各自治会　8月13日

※詳しくはオレンジ色の別紙をご覧ください

敬老事業実行委員会　会長　武田江一郎

敬老支援事業

敬老とふれあいの集い2025

♡✨＼今年もやります！／

日　時：9月28日(日) 9：30～12：00
場　所：上文殊小学校　体育館
内　容：敬老会、福祉まつり、収穫祭行事、ステージ発表、抽選会等

※敬老会対象者へのご案内は調査票に基づき８月下旬頃招待状を配布、一般の方へのチラシは８月の広報で全戸配布します。

健康長寿のための学習

☆文寿大学　**8月は夏休み**

※次回の開催は異文化をテーマにした楽しい学習会を予定しています。

文寿大学　9月12日（金）13：30から

☆健康教室　**8月、9月はお休みです**

※10月からはウォーキングがスタート！
お休みの間に元気体操をマスターしよう！

公民館カレンダー

【休館日のお知らせ】
８月の休館日は下記のとおりです。

毎週月曜日、第3日曜日

８月10日(日)、8月12日(火)は振替休館日です。

ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

8		August				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

上文殊校伝言板

～避難訓練を実施しました～

6/27(金)に地震からの火災を想定した避難訓練を行いました。４年生～６年生は、消火器の使い方を学びました。「火事だ。」と大声で周囲に知らせた後、消火体験をしました。様々な災害に備え、自分の命は自分で守る行動ができるようになってほしいですね。

～連合音楽会校内発表会～

6/19(木)に５・６年生が連合音楽会校内発表会を行い、１～４年生だけでなく、保護者の皆様や家庭地域学校協議員の方々にも聞いていただきました。6/24(火)の連合音楽会でも、美しい歌声を披露しました。

～夏休みが始まります～

7/21(月)から 8/26（火）までの期間が夏休みです。

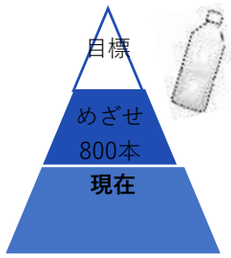
今年も学校のプール開放があります。上文殊小の児童は、児童のみで本校のプールを利用できます。但し、上文殊小のプールに入れるのは、下記の３日間だけの予定です。

本校以外のプールを利用することもできます。本校の保護者の皆様には既にお知らせしてありますが、それぞれの開放日に保護者等による送迎が必要になります。

また、友達の家やプールに出かける際、３年生以上は自転車で移動することもありますので、地域の方々の目配りや声かけが子どもたちの安全確保には欠かせません。子どもたちにとって、安全で充実した夏休みとなりますよう、どうかお力をお貸しください。よろしくお願いいたします。

＜夏休みの主な予定＞

7/21(月)　夏休み開始
23(水)　プール開放(8時30分～10時30分)
29(火)　プール開放(8時30分～10時30分)
8/ 4(月)　プール開放(8時30分～10時30分)
5(月)　稲っ子クラブ
12(火)～15(金)　学校閉庁日
27(水)　学校再開(通常通り登校、全校下校 11:45)



ありがとうございます！

冬のイルミネーションに向け、ペットボトルの回収にご協力ありがとうございます。先月号でお願いしたところ、目標の3分の2が集まりました。良いペースです!引き続きご協力をお願いします!