

◆もの忘れ相談窓口
認知症に関する「もの忘れ相談」を
あんしんすこやかセンターで行っています。
お気軽にご相談ください。



* ケアメンの会 13時30分～
介護している男性介護者の会
7月21日、11月17日、3月15日



玉川野毛町公園の古墳の前で
毎週木曜日の9時から行っています。
どなたでもご自由にご参加下さい。
お申し込みは不要です。



お問い合わせ : 上野毛あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
電話 : 03-3703-8956



お知らせ



右記のQRコードを読み込み、空メールを送信！届いたメールのURLをクリックして、お名前の入力、情報がほしい地区・カテゴリーを選択するだけです。



上野毛地区社協HPも
見てね！
地区活動情報や
耳より情報
多数掲載中！



上野毛町会	大和田 涼子	村井 幸恵
野毛町会	豊田 和江	佐藤 榮理
玉川中町会	依田 禮子	守屋 幸子
中町4・5丁目町会	稲葉 悦子	鶴岡 京



5月24日に上野毛駅前と中町2丁目公園の花壇の植替えが行われました。作業を行ったのは生活環境部会のみなさんです。ブルーサルビアとポーチュラカが、今年の夏を爽やかに彩ります。

こだま 154号

上野毛地区年間行事予定表

地区行事

町会行事

団体	上野毛まちづくりセンター Kaminoge Machizukuri Center	上野毛町会 Kaminoge	野毛町会 Noge	玉川中町会 Tamagawa-nakamachi	中町4・5丁目町会 Nakamachi 4・5
8月	8/30(水) 玉川小避難所運営訓練 @玉川小学校	8/5(土) かみのげサマーフェスティバル @上野毛自然公園		8/27(日) 子どもまつり @天祖神社	8/21~25 ラジオ体操 @中町小学校校庭
9月	9/1(火) 中町小・玉川中避難所運営訓練 @中町小・玉川中学校		9/23~24(土・日) 六所神社祭礼 @六所神社		8/23(水) ミニ緑日 @玉川中町公園 9月18日 敬老の日お祝い
					9/21~30 秋の全国交通安全運動
10月	10/14(土) 古着・古布回収 @上野毛まちづくりセンター他2カ所	10/7~8(土・日) 稲荷神社祭礼 @上野毛稲荷神社	10/15(日) 敬老会	10/1~2(日・月) 天祖神社祭礼 @天祖神社 10/15(日) 敬老会 @中町小学校	10/15(日) 町会運動会 @中町小学校校庭
11月	11/26(日) 子どもスポーツ大会 @中町小学校	11/10・17・24 健康教室 @上野毛地区会館		11/3(金) 町会運動会 @玉川小学校	11/12(日) 町会防災訓練 @玉川中町公園
12月	12/6(水) 冬の寄せ植え講習会 @世田谷ファーム				12/28~29 歳末特別警戒パトロール
R6 1月	1/14(日) 第51回上野毛新春マラソン大会 @玉川小学校	2月某日 普通救命講習会 @玉川消防署	その他 10月21日(土) 第45回世田谷区たまがわ花火大会 10月22日(日) もりのこどもまつり(森の児童館) 11月12日(日) 世田谷246ハーフマラソン		
2月	2/14(水) さぎ草植込み講習会 @上野毛地区会館	2/15(木) 健康講座 @上野毛地区会館			
3月			3/23(土) 交通安全講習会 @野毛集会所		3/9(日) 防犯講座 @中町ふれあいの家



温水プールのご案内

玉川中学校温水プール

世田谷区中町4-21-1
上野毛駅から徒歩10分

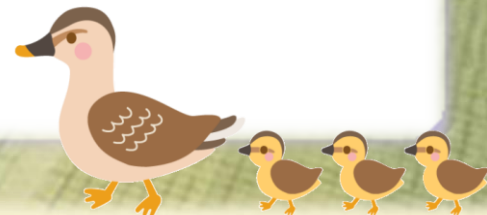


開館日や営業日、利用時間及び利用料金等について、詳しくは（公財）世田谷区スポーツ振興財団のHPをご確認ください

夏季料金表（1部）	大人	小中学生	65歳以上の方	幼児
1時間券	240円	80円	80円	無料
2時間券	480円	150円	150円	無料

利用者の声

- ・利用できる時間帯が限られていますが、お近くに住んでいらしたらぜひおすすめ。着替えシャワーを含めて1時間でヘトヘトになるので、私は1時間券の購入で十分です。
- ・水中ウォークできるラインもありリハビリやダイエットに最適ですよ。ゆっくりと歩いてみて下さい。
- ・きれいで安い！しっかり泳ぎたい人にもゆっくり筋肉を鍛えたい人にもおすすめです。



暑さに負けない！健康レシピ

【オクラのだし】

材料：オクラ 1袋
玉ねぎ（中） 2分の1個
生姜 玉ねぎの半分位
調味料：めんつゆ 大4
酢 大4
醤油 大2

作り方：

1. 材料をすべてみじん切りにする
2. 1をねばりがでるまで混ぜる
3. 2に調味料を入れまぜれば完成



【とり肉の甘酢漬け】

材料：鶏もも肉 1枚
長ネギ 2分の1本
調味料：酢 大2
醤油 大2
酢 大1
砂糖 大1

作り方：

1. 調味料を全て混ぜ、みじん切りにした長ネギをつけておく
2. 鶏肉を焼き、1に30分漬け込めば完成

調味料はお好みで調整してください。
砂糖を足してもO。
お子様には生姜少なめがおすすめです。

☆地域の皆様のおすすめレシピを募集しています☆
おすすめレシピを共有して下さる方がいらっしゃいましたら、ぜひまちづくりセンターにご連絡ください！

せたがやそだちの美味しい農産物の直売所マップをご用意しています！



まちづくりセンターや出張所にて好評配布中

知っている？
守っている？

自転車安全利用五則

ヘルメットの着用は
令和5年4月から
努力義務です



1. 車道が原則、
左側を通行



2. 交差点では信号と
一時停止を守って、
安全確認



3. 夜間はライト点灯

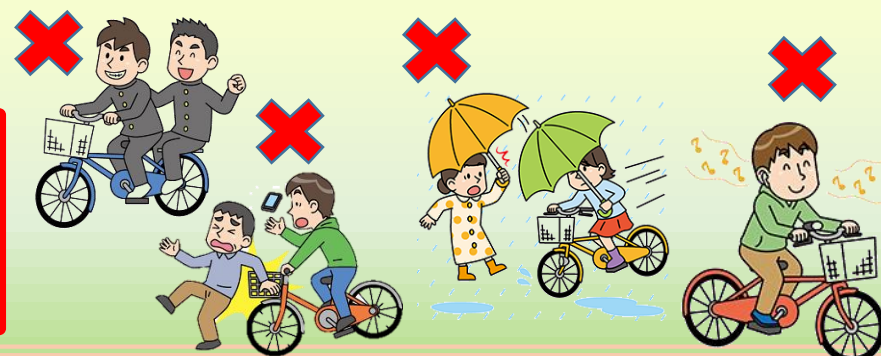


4. 飲酒運転は禁止



5. ヘルメットを着用

イヤホン着用運転、傘差し運転、
運転中のスマホ操作、2人乗り、
並行走行も禁止行為です



自転車は車の仲間です
マナーを守って安全に
運転しましょう

