



江上地区コミュニティセンターだより

令和7年12月号

〒859-3242 佐世保市指方町 1759 ☎58-4638

江上地区の人の動き 11月1日現在 (カッコ内は対前月)				
	世帯数	人口	男性	女性
合 計	3,101(+4)	6,959(-6)	3,140(-3)	3,819(-3)
指 方 町	492(-1)	1,109(-5)	527(±0)	582(-5)
有 福 町	1,686(+4)	3,704(+7)	1,781(+2)	1,923(+5)
江 上 町	464(+1)	1,428(-7)	625(-3)	803(-4)
HTB 町	459(±0)	718(-1)	207(-2)	511(+1)

江上地区自治協議会からのお知らせ

11月の活動内容(報告・予定)	12月の活動内容(予定)
7日(金) 公民館まつり合同会議	5日(金) 婦人学級「園芸教室」13:30~15:00
16日(日) 江上地区グラウンド整備 08:00~	5日(金) 自治協理事会 19:00~
22日(土) 公民館まつり事前準備 09:00~	12日(金) 江上地区老人クラブ連合会忘年会
23日(日) 公民館まつり (準備 08:00~ ※10:00 開会~15:00 閉会予定	19日(金) 合同反省会・慰労会 18:00~ 江上地区コミュニティセンター講堂

【講座のご報告】

11月11日、食生活改善推進員の川尻先生、松田先生をお招きし「秋御膳～おいしく減塩～」を開催しました。

当日は、高血圧症予防のための減塩についてのお話を聞いた後、3班に分かれてみんなで協力して調理を行いました。参加者の皆さんには、ご家庭で調理されているので、手際がよく短時間で5品を作りました。

①栗ご飯 ②甘辛鳥えのきつくね ③柿の新白和え ④茄子の揚げない南蛮漬け ⑤すまし汁
(先生の差し入れ=粉寒天でかんたん栗羊羹) ※参加者 女性11名



★消防局からのお知らせ★

1 年末の大掃除にあわせ電気器具の火災予防点検を！

近年、電気器具類における火災が増えています。次の点に注意し火災を防ぎましょう。

- ・コンセントにほこりがたまっていないか定期的に掃除しましょう。
- ・コードを家具などの重量物で踏んでいないか、たこ足配線をしていないか確認しましょう。
- ・プラグに変形、変色がないか、しっかり奥まで差さっているか確認しましょう。使用しない電気器具のプラグは抜いておきましょう。

2 歳末特別警戒の実施について

期間中、市長巡視や消防職員及び消防団員による夜警など防火活動を展開しますので、市民の皆様のご理解とご協力を願いします。

- ・第一期 12月15日～12月25日
- ・第二期 12月26日～12月31日

成人学級「健康教室」のご案内

『健康新体操 いきいき江上』～自立した日常生活を送るために～

日 時：令和8年1月22日(木)13:30～15:00

場 所：江上地区コミュニティセンター(文化ホール)

講 師：健康運動指導士 友松 輝子 先生

定 員：20名(男女年齢関係なくどなたでも)

※資料準備のため、申込が必要です。

参加費：無料

準備物：ヨガマット又はバスタオル、室内シューズ

★申込先：江上地区コミュニティセンター

～「電話、FAXまたはコミセン窓口」でお申込みください～

電話番号 58-4638 (FAXも同じ番号)



○移動図書館『はまゆう号』12月の予定

10日(水)13時50分～14時20分、江上コミセン

17日(水)13時10分～13時40分、ケアハウス東明に参ります！

※交通事情等により、予定どおり巡回できないことがあります。

