



上里梨「彩玉」

今月の相談等

詳しくは担当課へ
ご確認ください

消費生活相談	火・金曜日	地域活力創造課
心配ごと相談	18日	社会福祉協議会(要予約)
児童相談	18日	町民福祉課社会福祉係(要予約)
人権相談	18日	子育て共生課
女性のための悩みごと相談	10・24日	子育て共生課(要予約)
認知症・成年後見制度相談	木曜日	高齢者いきいき課(要予約)

お役立ちインフォメーション



あなたの地域の「こむぎっち ちょっくら健康体操」参加してみませんか

住み慣れた上里町で元気に暮らしていくために、公会堂や集会所に週1回集まって「こむぎっち ちょっくら健康体操」を始める地域が増えています。町の養成講座を修了した「元気ちょっくらサポーター」が毎週来て、体操の方法を教えてください。参加者からは「体が軽くなる」「みんなで集まっておしゃべりが楽しい」などの声を頂いています。

「こむぎっち ちょっくら健康体操」とは…

筋力をつける体操です。筋力がつくことで体を楽に動かすことができます。また転倒しにくくなり、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。椅子に腰かけたまま、ゆっくり動かす体操ですので、体力に自信のない方や押し車をお使いの方も参加できます。

【体操実施地区】

地区	会場	日時	地区	会場	日時
黨	黨集会所	火曜9時～	堤	堤コミュニティセンター	木曜10時～
金久保	金下公会堂	火曜9時～	三町	三町公民館	月曜10時～
西金	西金公会堂	金曜10時～(雨天中止)	嘉美	上里学園3階集会所	木曜9時半～
内出	内出集落センター	水曜10時～	本郷	本郷公民館	木曜10時～
勝場	勝場公会堂	土曜10時～	京塚	上里東公民館	木曜9時半～
原	原公会堂	金曜10時～	古新田	古新田集会所	木曜10時～
天神真下	天神公民館	金曜13時半～	三田	三田公会堂	木曜13時半～
帯刀	帯刀集落センター	月曜10時～ 9時～(夏季)	三軒	三軒会館	木曜10時～
五明	南五明公会堂	月曜10時～	四ツ谷	四ツ谷公民館	金曜9時半～
下郷	下郷地区集落センター	月曜10時～	西原町	西原会館	金曜10時～
大御堂	西大御堂集落センター	木曜9時半～ 9時～(夏季)	一丁目	一丁目公会堂	木曜10時～
藤木戸	藤木戸公会堂	木曜10時～	三丁目	三丁目公会堂	月曜10時～
八町河原	神保原婦人児童センター	土曜10時～	四丁目	四丁目会館	水曜13時半～
			五丁目	五丁目交流センター	月曜13時半～
			忍保	忍保センター	火曜9時半～

問合せ 上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内) ☎35-1243

日	SUNDAY	月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	FRIDAY	土	SATURDAY
31		1 ●広報かみさと9月号発行 ●2学期始業式(小中学校)		2 ●開校記念日(賛小)		3		4		5		6	
		可燃 賀・長 不燃 神		可燃 七・東・神		資源 賀・長 有害ごみ スプレー缶 七・東		可燃 賀・長 不燃 七・東		可燃 七・東・神			
7		8		9		10 ●下水道の日 ●開校記念日(長小)		11		12		13	
		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 賀		資源 七・東・神 有害ごみ スプレー缶 長		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 長			
14		15 敬老の日		16		17		18		19		20	
●日曜開庁(町民係・収税係) AM8:30～12:00		可燃 賀・長 不燃 神		可燃 七・東・神		資源 賀・長 有害ごみ スプレー缶 神		可燃 賀・長 不燃 七・東		可燃 七・東・神		●運動会 (上里町かがやき保育園)	
		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 賀		資源 七・東・神 有害ごみ スプレー缶 賀		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 長			
21		22		23 秋分の日		24		25		26		27	
●秋の全国交通安全運動 (～30日)		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 賀		資源 七・東・神 有害ごみ スプレー缶 賀		●農業委員会 ●夜間開庁(収税係) PM5:15～8:00		●就学時健康診断(神小)			
		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 賀		資源 七・東・神 有害ごみ スプレー缶 賀		可燃 賀・長		可燃 七・東・神 不燃 長			
28		29		30		1		2		3		4	
		●就学時健康診断(長小) ●運動会(神保原幼稚園)		可燃 賀・長		可燃 七・東・神							

可燃 可燃ごみ

不燃 不燃ごみ

資源 資源ごみ

有害ごみ スプレー缶

有害ごみ スプレー缶

賀美地区
長幡地区
七本木地区
東上里地区
神保原地区

納期のお知らせ

25日(木) ▶ 上下水道料金等(南部7・8月分)
30日(火) ▶ 固定資産税(第3期) 国民健康保険税(第3期)
介護保険料(第3期) 後期高齢者医療保険料(第3期)

下水道の使い方

- 紙おむつ等は流さないで
水に溶けない紙(おむつ等)を流すと詰まってしまいます。
- 油類は流さないで
排水口に付着し、固まって詰まってしまいます。
古紙等に染み込ませてから可燃ごみとして捨てましょう。
- 髪の毛は流さないで
排水管の中で絡まり、詰まってしまいます。
- 洗剤は適量に
環境にやさしい石鹸や無リン合成洗剤を選び、
適量を使用しましょう。

