

# かみあたご 7月

発行 上阿多古ふれあいセンター活動推進委員会・浜松市  
場所 浜松市天竜区西藤平1555 TEL:928-0002

世帯と人口 (令和6年6月1日現在)

区分	世帯	人口
浜松市 (前月比)	357,469 (286)	786,726 (-244)
天竜区 (前月比)	11,821 (-18)	25,182 (-64)
上阿多古 (前月比)	372 (1)	820 (2)

## 上阿多古に関する作品 大募集!!

上阿多古ふれあいセンターでは、上阿多古の豊かな自然や環境に関する「阿多古川の景色や魅力」「阿多古川の生き物」「上阿多古の自然」「上阿多古の環境」など上阿多古に関する作品を募集します。ご応募をお待ちしております。

- ◆主催 上阿多古ふれあいセンター
- ◆種目 ◎ポスター・絵画 大きさや画材については自由です。  
◎作文 400字詰め原稿用紙2枚以内
- ◆応募資格 上阿多古地区の方  
※幼稚園児から大人までだれでも応募できます。  
※1人1作品までとしてください。
- ◆締切り 9月27日(金)
- ◆展示 出品作品は、ふれあいセンターまつり作品展で展示させていただきます。また、入賞者には記念品を贈呈させていただきます。
- ◆応募先、お問合せ 上阿多古ふれあいセンター (Tel 928-0002)



### 6月4日に上阿多古ふれあいセンター活動推進委員会を開催

令和5年度上阿多古ふれあいセンター活動事業報告、令和6年度上阿多古ふれあいセンター活動事業計画、ふれあいセンターまつりについて話し合いました。



6月19日に「上阿多古花の会」の皆さんが花壇の植え替えをしてくれました。



おつかれ  
さまでした!

6月16日に上阿多古体育振興会のみなさんに、ふれあいセンター周辺の草刈りをしていただきました。見違えるほどきれいになりました。暑い中、ありがとうございました。

ありがとう  
ございました



### 「初夏のお花で寄せ植え教室」を開催

6月4日（火）にふれあいセンターにおいて、毎年楽しめるエキナセアを入れた、夏の寄せ植え作りをプラチナグリーンアドバイザーの笹瀬幸代先生の指導のもと7名で行いました。エキナセアは手がかからず寿命の長い宿根草。ニチニチソウは根を切らないように、土を崩さずに植えるようアドバイスをもらいました。ジャスミンミルキーウェイの株を二つに分けて植えました。斑入りで、花期は見事で、白い花の甘い香りに覆われるのが楽しみです。寄せ植えを一度完成してから、元気で長持ちさせるために「切り戻し」に挑戦、剪定のコツと手入れの仕方等をわかりやすく説明していただきました。3週間後が楽しみです。草花の摘芯と切り戻しは、なかなか学べない貴重な経験で、バランスのいい株に作り直すコツや園芸相談にもこたえてもらい、皆さん有意義なひと時を過ごしました。



### 「背骨コンディショニング」を開催

6月12日・19日（水）の2日間に渡りふれあいセンターにおいて開催しました。浜松市地域スポーツ指導員の山村利枝子先生を迎えて4名が参加しました。ロープやタオル等を使って背骨のゆがみを整え、腰痛や肩こりの痛みをやわらげ、健康的な体になるための体の動かし方を学びました。先生の軽快なおしゃべりと、わかりやすい指導で、少しきつめの動きも楽しんで行い体の柔軟性を高め、体のバランスを整えました。終了後、参加者の皆様から「スッキリして体が軽くなり、参加して良かった」と感想をいただきました。



### 今月の短歌

我夕 苔裏 負清  
 を闇 食川 け流  
 眠に おに じと や  
 り鈴 鮎糸 鳴喜  
 へふる は垂 く々 と  
 誘る きる しか 蝉し  
 っく っ亡 一 遊  
 てく 夫 斉 ぶ  
 く河 光 ぼ らの  
 る鹿 る ろ し 声  
 る啼 き

坂田きみよ

### 上阿多古幼稚園だより

泥だらけでもへっちゃらだよ！

子供たちが楽しんで遊ぶことができるよう、保護者ボランティアさんに沼土を掘り返していただき、土のふかふかした感触を味わいました。水を足してチョコレートをつくったり、水たまりをジャンプして泥だらけになったりして遊んでいます。また、「幼稚園特色化推進事業」よりキツネ土を購入し、土山を登ったり、団子をつくって遊んだり土の性質の違いを感じながら遊びを楽しんでいます。

