

11月までの主なスケジュール

米寿を祝う会 及び 敬老会

日時：9月18日（祝：月） 午前10時～12時

場所：上平交流センター 1階ホール

※招待者（75歳以上）の皆様へは事前にご案内をさせていただきます。



上平地域スポーツフェスタ

日時：10月1日（日） 午後1時～

場所：上平交流センター 2階アリーナ

※老若男女問わず、誰でも参加できみんなが楽しめる色々な軽スポーツやストレッチ教室を企画しています。



近場の山 登山

日時：10月15日（日） 午前10時～午後2時

場所：宝引荘の裏手の登山口から登る漆谷の山

※詳細は来月の南砺市広報の折り込みでお知らせいたします。



上平文化祭

日時：11月上旬

場所：上平交流センター 1階

※皆様からの作品ご応募お待ちしております。

詳細は来月の南砺市広報の折り込みでお知らせいたします。



あとかき

今、注目されるのが大リーグの大谷翔平選手。好きなことを仕事にした人かも。「やりたいこと」と「やらなければならないこと」と「できること」

のバランス能力が長けた人のように思います。力をつけることを繰り返すことが大事ですが、興味を持てることを足掛かりにして、まずは小さな一歩を踏み出してみる事も好きな道に進める第一歩かもしれません。希望に向け明るく頑張りたいものです。

熱中症 あなどることなかれ

暦の上では立秋に入ったとはいえ、まだまだ油断大敵です。今年は特別ですが特に富山県はこれからがフェーン現象が顕著に現れ“熱く乾燥”した日が多くなります。

熱中症予防のポイントは

- ①暑さを避けよう（エアコンの使用）
- ②こまめに水分補給を（一日約コップ6杯）
- ③暑い時は無理をしない（こまめに休憩を）などに注意し乗り切りましょう。

かみたいら

No.13

令和5年8月25日発行



パパママこみゅ♡ 夏のおたのしみ会

7月2日に交流センターで“夏のおたのしみ会”を行いました。

この「パパママこみゅ」は昨年度からこの世代の方の声掛けで定期的に企画実施されておられます。



上平交流センターの

開館時間

午前9時～午後5時（職員が常駐しています。土・日・祝日は休みです。）

なお、会議室等は午後9時まで利用できます。利用申し込みは電話でもOKです。

■編集・発行 上平地域づくり協議会（上平交流センター内）

☎ 電話 0763-67-3650 ☎ FAX 0763-67-3924

☎ 住所 富山県南砺市西赤尾町277

☎ Mail: kamitaira.kmn@gmail.com