

# こんにちは 市民センターです



薦原

2023年10月号

薦原市民センター

名張市薦生1607 Tel 63-1800

地域みんなの市民センターを目指して!

## ○コモコモふれあい祭り 11月5日(日)開催!

第32回コモコモふれあい祭りを開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしております!また、農産物や趣味の作品など、たくさんの出品をよろしくお願ひします。詳細は別途チラシをご覧ください。



## ○サツマイモ畑の草引きをしました

9月23日(土)7時から、今年度2回目のサツマイモ畑の草引き及び畑周辺の草刈作業を実施しました。例年、獣害があった畑ですが、今回は何事もなく育っています。試し掘りをしたところ、まずまずの大きさのイモが成長していました。10月14日の「芋掘りの日」が楽しみです。



## ○内堀先生と井戸端会議～薦生地区～

9月28日(木)13時30分から薦生地区の公民館で、名張市立病院の内堀善有先生うちぼりよしありとの「井戸端会議」に11名の方が参加しました。今回はみなさんでスクエアステップを行った後、先生とたばこなどの身近な内容からがんや健康について様々な質問に答えていただきました。また、個人的な健康相談にもお応えいただきあっという間の1時間でした。内堀先生ありがとうございました。



## ○こもちゃん弁当、配食再開しました

9月25日、食中毒の防止のため2カ月お休みしていた、高齢者の方を対象としている「こもちゃん弁当」の配食を再開しました。配食サービスの利用を希望される方は、地区の民生委員又は市民センターまで連絡して下さい。



## ★まちの保健室からのお知らせ★ 担当 小山・山下(兼務) 63-6400

過ごしやすい日が続く時期となりましたが、朝夕の温度差で体調を崩さないようご注意ください。

・10月23日(月)は『元気度チェックの日』です。今月はノルディック教室を行います。一緒に基本を学んでみませんか?(用具はこちらで準備しています。ご自身のポールを持参いただいてもOKです。ご参加をお待ちしています。)

・10月26日(木)は八幡地区で、名張市立病院の内堀先生と『井戸端会議』を開催します。

・11月22日(水)は薦原市民センターで、特定健診・後期高齢者健診を実施します。(健診チラシを参照していただき、申し込みをお願いします。)



※11月5日(日)のコモコモふれあい祭りでは「インボディ測定」を予定しています。

## ○なかよし広場開催

薦原保育所 10月18日・25日(水) 9:45~11:00  
西田原保育園 10月17日(火) 9:30~11:00



KOMO2.LAB

※薦原の情報はこちらでも発信しています。QRコードはこちら ⇒

## ○10月の行事等について

- 市民センター周辺草刈り 10月7日(土) 8:00~ 市民センター周辺
- サツマイモ掘り 10月14日(土) 9:00~ サツマイモ畑



※グラウンドゴルフ大会は、11月7日(火)に開催予定です。参加申し込みについては、  
回覧をご覧ください。



## \*サークル活動10月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	7・14・21・28(土)	午前 9:30~12:30	研修室
薦原ボーリング教室	15(日)	午前10:00~12:00	スーパーボール
カラオケサークル	5・19(木)	午後 7:30~ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	4(水)	午前 9:30~12:30	料理室
フォトこもはら	19(木)	午後 1:00~ 2:00	多目的ホール
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	5・19(木)	午後 5:00~ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	21(土)	午後 1:30~ 4:00	研修室
オカリナすみれ	11・25(水)	午前10:00~11:30	多目的ホール
詩吟サークル	7(土)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	10・24(火)	午後 1:00~ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネ)	16(月)	午後 2:00~ 4:00	研修室
民謡教室 桜草	6・20(金)	午後 8:00~10:00	西田原公民館

●サークルの都合や新型コロナウイルス感染予防のため変更になる場合があります

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問い合わせは市民センターまで

※『こもちゃん』のお弁当は10月23日(月)です。

