

# つなぐ

～つながる力で共に育む「いさい」～



☎ 55-7550

☎ 070-4341-9238



暑い夏がやっと終わり、秋の涼しさを感じる季節となりましたが、皆さん夏の疲れは出ていないでしょうか？

疲れを取るには、質の良い睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動が取れているか考察し、改善されるのが一番かと思います。

収穫の秋です。ニュースではコメ不足とか？以西は災害も少なく、コンバインの元気な音も聞こえます。野菜の収穫もあります。良い立地に住み、ありがたいことです。

共に笑顔で支え合い、取り組めること。今年度後半も、協議会活動にご協力をお願いします。

## 各部のお知らせ

### < 地域福祉部 >

#### < まちの保健室 >

講演会

みんなで考えてみましょう

「依存と依存症について」

～酒・たばこ・ギャンブル・ゲーム・甘いもの～

とき **10月3日(木)** 19:30～

ところ 旧以西小学校ランチルーム

講師 医療法人 千希会 河本医院

医院長 河本 知秀 先生



### < 産業振興部 >

『以西軽トラ市』9月15日(日)開催しました

天候不良により、初の体育館での開催となりましたが、120名の方々に来場いただきました。季節の地元特産品として、新米・川蟹・栗・餅・さつま芋・里芋・梨や、地区外協力店として野田のそば・住田青果・小谷パン・東伯けんこう・熱中小学校のみなさん出店ありがとうございました。

\* 次回軽トラ市は、11月19日(日)

皆さんの協力・支援がなくては、軽トラ市は継続できませんのでよろしくお願いいたします！

### < 生涯学習部 >

以西地区町民運動会、ご参加ありがとうございました！引き続き、各事業にご参加お待ちしております！

#### 『以西地区グラウンドゴルフ大会』

10月27日(日) 9時 開会式

赤碕運動公園・多目的広場にて

#### 『以西地区住民作品展』 出展者募集！

住民作品展 11月11日(月)

～17日(日)12時まで

日頃作ったり描いたりされている作品を、以西の作品展に是非ご出品ください！

・申込期限 10月18日(金)

・作品搬入日 11月 8日(金)

※その他、部員発案の教室を開催します。詳しくは裏面をご覧ください。

### < 地域づくり部 >

『クリーン作戦』 9月14日(土)開催しました

運動会を前に、気持ちよく皆さんを迎えられるようにと、早朝より中学生2人を含む、37名の方に参加いただきました。まだまだ蒸し暑い中、草刈りやバリカンの音を高々と鳴らしながら、校庭・築山・花壇・歩道等綺麗にさせていただきました。

協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

10月行事予定		
1	火	9:30 ピンポン卓球教室
2	水	
3	木	9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 19:30 <b>まちの保健室</b>
4	金	
5	土	8:30 以西グラウンドゴルフ同好会定例会
6	日	
7	月	13:30 以西 <b>笑</b> 学校
8	火	9:30 ピンポン卓球教室 19:30 協議会役員会
9	水	
10	木	9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室(谷川さん) 19:30 パワーアップ教室
11	金	
12	土	10:00 <b>燻製ラボ</b>
13	日	
14	月	<b>スポーツの日</b>
15	火	9:30 ピンポン卓球教室 19:30 産業振興部会
16	水	14:00 大熊健康教室
17	木	9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 19:30 パワーアップ教室
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	10:00 スマホ勉強会 13:30 以西 <b>笑</b> 学校
22	火	9:30 ピンポン卓球教室
23	水	
24	木	9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 19:30 パワーアップ教室(谷川さん)
25	金	
26	土	8:30 以西グラウンドゴルフ同好会定例会 9:00 <b>黒枝豆収穫体験会</b>
27	日	9:00 <b>以西地区グラウンドゴルフ大会</b>
28	月	13:30 以西 <b>笑</b> 学校
29	火	9:30 ピンポン卓球教室
30	水	10:00 山川健康体操教室
31	木	9:00 以西じげもん屋 9:30 元気貯筋教室 19:30 パワーアップ教室



## おしらせ

**「燻製ラボ」～自分たちでやってみよう～**  
 簡単な食材(ナッツ・チーズ・ウインナー)を、本をたよりに、参加者みんなで燻製にしてみます。その他お好きな食材も燻製してみましょ！  
**日時 10月12日(土)10:00～**  
**場所 旧以西小学校グラウンド**  
**参加費 500円**  
**定員 10名**  
**持ち物 燻製してみたい食材(水気の少ない物)・飲み物**

**丹波の黒枝豆作り体験会**  
 美味しい黒豆、ご賞味ください！  
**とき 10月26日(土)** 少雨決行  
 受付 8:45 ・ 開会 9:00  
**ところ 山川地内**  
**集合 旧以西小学校玄関前**  
 (開会后 移動)  
**参加費 1袋 500円**  
**持物 長靴・手袋・タオル・飲物・雨具**  
**申込 10月21日(月)まで**

**多肉植物 寄せ植え教室**  
 多肉植物を栽培・販売されているUNICAの山名まどかさんを講師に、まるくてかわいい寄せ植えを作ります。  
**とき 11月2日(土)**  
 10:00～11:30  
**ところ 旧以西小学校**  
**参加費 2,500円**  
**定員 10名**  
 ※汚れてもよい服装でお越しください。

**フレイル予防 始めましょう!**  
 日常を振り返り、メタボやフレイルを予防しましょう!  
**月:以西笑学校 13:30 体操・図工・手芸**  
**火:ピンポン卓球 9:30 卓球**  
**木:元気貯筋 9:30 無理なく1・2・3**  
**パワーアップ 19:30 簡単筋トレ**