

はたら 公民館だより



No.520

11月号

発行 幡羅公民館
発行年月日 令和5年11月1日
電話 575-1411
FAX 575-1441

■第27回幡羅地区グラウンド・ゴルフ大会の結果 10月12日開催

心地よい秋晴れの中、幡羅地区グラウンドゴルフ大会が東公園にて開催されました。参加された皆様は、日頃の成果を発揮し、楽しくプレーができました。大会開催にあたりご協力をいただきました皆様に感謝申し上げます。大会結果は以下のとおりです。



団体の部 (上位5人計)		スコア
優勝	国済寺西部	416
準優勝	幸町	427
第三位	常盤町東部	434

個人の部 女子 ※敬称略	スコア
優勝 小竹 照代 (下宿)	81
準優勝 河田 幸子 (幸町)	81
第三位 栗田 靖子 (南下郷)	87

個人の部 男子 ※敬称略	スコア
優勝 田口 純弘 (国済寺西部)	72
準優勝 田口 博康 (東方北部)	77
第三位 木村 俊太郎 (幡羅町)	79

■マグカップ絵付け教室の参加者の再募集です

とき 11月25日(土) 午前9時30分～午前11時30分

ところ 幡羅公民館 工芸実習室

講師 武政朔十 先生

定員 先着10組(市内在住者で 親子1家庭3名まで) お一人様の参加も可
親子参加の年齢制限はありません

参加費 1人1,000円(当日集金) マグカップ1個付き

申込み 受付中 午前9時から電子申請又は電話申込み

電話受付は、平日の午前9時から午後5時まで

☎575-1411まで 定員になり次第締め切りです。



QRコード
はこちら



※絵付けしたマグカップは、公民館で本焼きをして後日引き渡しになります

※本教室は、ためるんピック登録事業です。



幡羅地区の人口と世帯 (R5.10.1 現在)

男 10,258 (-8) 人 女 10,156 (+2) 人 合計 20,414 (-6) 人 世帯 8,932 (+11) 世帯

■エコクラフトで作る卓上ボックスの参加者募集です

と き 12月7日(木) 午前9時30分～午前11時30分
と ころ 幡羅公民館 工芸実習室
講 師 むぎっこはたらクラフト
定 員 先着20名(市内在住者)
持ち物 洗濯ばさみ10個程度
参加費 ボックス1個500円(当日集金)色は紫色かミント
 出来上がりは、幅12cm×奥行10cm×高さ14cm
申込み 11月14日(火) 午前9時から電子申請又は電話申込み
 電話受付は、平日の午前9時から午後5時まで
 ☎575-1411まで 定員になり次第締め切りです。
 ※本教室は、ためるんピック登録事業です。



QRコードは
こちら



■高齢者健康教室を開催しました 10月18日開催

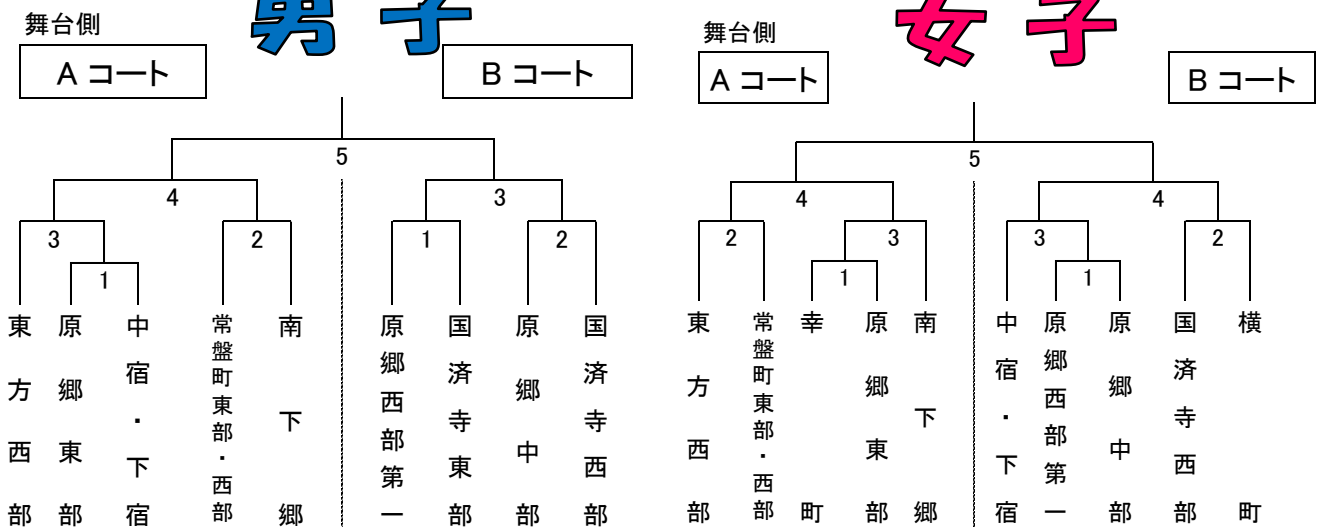
幡羅公民館多目的ホールにて、元気ふっかつ体操を行いました。
 元気ふっかつ体操は、取り組みやすい体操で、継続的に行うことが大切だそうです。
 参加者の方からは、『体がとても軽くなった気がする』『普段使わない筋肉を動かすので非常に良い
 と思います』などの感想をいただきました。
 ご指導をいただきました、ふっかつファインの中島さん、遠藤さん、茂木さん、高山さん、包括支援セ
 ンターなごみの斉藤さんご協力ありがとうございました。



■第44回分館対抗バレーボール大会組み合わせ

男子

女子



幡羅中学校 体育館2F

常盤小学校 体育館

と き 11月5日(日) 開会式 午前8時30分(常盤小体育館 男女合同)
 試合開始 午前9時 **応援よろしくお願いします!!**

■元気ふっかつ教室参加者 募集します！

地域の理学療法士が講師となり、自宅でも継続できる運動を行いながら、栄養や口腔、認知症予防について学ぶ、全12回の教室です。

体力に自信のないかた、足腰が弱ってきたと感じるかた、いつまでも元気でいられるよう、おもりを使った簡単な体操（深谷ふっかつ体操）で、気軽に身体を動かしませんか？

- (1) 対象者 次の①～③のすべてを満たし、全日程参加できるかた
- ①深谷市内在住の65歳以上のかた
 - ②「元気ふっかつ教室」に初めて参加するかた
 - ③継続的に深谷ふっかつ体操を行う機会がないかた



- (2) 申込受付 11月13日(月)午前9時から受付開始
(3) 日程 (全12回コース)

期間	12月13日(水)～3月19日(火)
曜日	水曜日(12/13、12/20、R6 1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21 3/6、3/13) 火曜日(3/19)
時間	午前10時～11時30分
定員	先着25人
会場	岡部公民館 大会議室

※詳細は申込者に通知します。

- (4) 問い合わせ・申し込み先 深谷市 長寿福祉課 介護保険係
048-574-8544 (直通)

■令和5年度「ACP 人材バンク事業」ACP 普及啓発教室

「いつかは」のための「いまから」の備え～ACPを知ることから始めよう～
命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりすることができなくなるといわれておりますが、元気な今だからこそ、身近な医師からの話を聞きながら、よりよく豊かに生きるためになにができるか、考えてみませんか。

また、参加者には、深谷市オリジナルのエンディングノートを差し上げます。

- (1) 日 時 令和5年11月25日(土)午後2時～
(2) 会 場 大寄公民館 大会議室
(3) 対象者 市内在住・在勤のかた(定員30名)
(4) 講 師 佐藤 栄一 医師(佐藤医院)
(5) 申し込み・問い合わせ 11月24日(金)正午までに
電話かオンライン申請で申込
(長寿福祉課介護保険係 ☎048-574-8544)



<https://ttzk.graffer.jp/city-fukaya/smart-apply/apply-procedure/3034499906762657453>

■知ってる？ 幡羅官衙遺跡は紙面の都合でお休みです。なお、この連載は次回号で最終回となります。これまでのご愛読ありがとうございます。

■介護予防教室『元気になる栄養とお口のケアのお話』

管理栄養士と歯科衛生士が講師となり、身体もこころも元気になる栄養と口腔ケアについて学ぶ教室です。

健康長寿のためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」が重要です。いつまでも元気でいられるよう、日々の生活で活かせるポイントをお伝えします。ぜひ、ご参加ください。

- (1) 日時 令和5年11月29日(水) 10:00~12:00
- (2) 会場 幡羅公民館大会議室
- (3) 対象者 深谷市内在住の概ね65歳以上のかたやその家族
- (4) 定員 先着80名
- (5) 申込期間 11月10日(金)~24日(金) 9時~17時(平日のみ)
- (6) 申込先 地域包括支援センター医師会なごみ 048-577-5371
- (7) 問い合わせ先 深谷市役所長寿福祉課 048-574-8544

歯ブラシセットの
プレゼントつき!!

※本教室はためるんピック登録事業です。

■第3回 深谷赤十字病院公開講座

深谷赤十字病院の職員が講師となり、健康や介護予防等をテーマに行う公開講座です。第3回のテーマは、「災害に備えて」とし、深谷赤十字病院に所属する災害看護専門看護師が講師となります。

- (1) 日 時 令和5年12月11日(月) 午後3時~4時30分
- (2) 会 場 深谷赤十字病院 1階 多目的ホール
- (3) 対象者 市内在住・在勤のかた(定員50名)
- (4) 講 師 根岸 京子 氏(深谷赤十字病院/災害看護専門看護師)
- (5) 申し込み・問い合わせ 12月8日(金) 正午までに社協へ電話で申込
深谷市社会福祉協議会 ☎048-573-6563
長寿福祉課介護保険係 ☎048-574-8544

■11月のごみの収集

●使用済小型家電の収集日

8日(第2水曜日)

●有害ごみの収集日

17日(第3金曜日)

【問い合わせ】 環境衛生課 業務係
☎578-7332



第74回深谷市美術展作品募集

—皆さんの出品をお待ちしています—

- 日 時 第一部 12月15日(金)~12月17日(日)
第二部 12月22日(金)~12月24日(日)
公開時間 午前9時30分~午後5時00分
茶道は12月17日(日) 午前10時~午後3時のみ
 - 場 所 深谷市民文化会館 展示室
深谷城址公園 掃部寮(茶道)
 - 対 象 以下のいずれかに該当する16歳以上の者
(1) 深谷市内に在住・在勤・在学者
(2) 深谷市に所在する美術団体の会員
(3) 深谷市出身者
 - 出 品 料 出品料は、搬入時に受領。
1,000円/点(華道・和紙絵・押し花は500円)
 - 申 込 み 申込書を文化振興課、公民館または、実行委員へ
 - 申込期間 11月1日(水)~12月5日(火) ※土日祝を除く
午前8時30分~午後5時
 - 主 催 深谷市美術展実行委員会
 - 問 合 せ 文化振興課
577-4501
- ※開催要項・申込書は文化振興課または各公民館にあります。

■幡羅公民館11月の行事予定

- 5日(日) 幡羅地区バレーボール大会 午前8時30分~ 幡羅中、常盤小
- 18日(土) はたら公民館まつり 午前9時30分~ 幡羅公民館
- 19日(日) はたら公民館まつり 午前9時30分~ 幡羅公民館
- 20日(月) 全館清掃日
- 25日(土) マグカップ絵付け教室(事前予約者) 午前9時30分~ 工芸実習室

