

ピラティス教室

ピラティス&リンパドレナージュ

ピラティスはストレッチを中心とした動きで、負荷が少なく、動きがゆるやかなため、幅広い年代で行われています。ピラティスで疲れにくい姿勢に整えていきましょう。
肩こり・腰痛、運動不足だと感じておられる方、ぜひご参加してください。
人数に限りがありますので、お早目にお申込みください。

日 時：令和7年11月22日（土）
午後7時30分から1時間
場 所：宮川コミュニティセンター 会議室
持ち物：バスタオル（大判）またはヨガマット
飲み物
定 員：先着10名
参加費：無 料
*参加希望の方は、11月14日（金）までに
宮川コミュニティセンター（☎57-1201）へお申込下さい*



【 講 師 】
出口 稀 さん
資格
・ピラティスインストラクター
・リンパドレナージュ
インストラクター

「宮川みんなで元気教室」

大人気の教室を開催します。身体を動かし、寒い冬を乗り切りましょう！！

講 師 岩澤恵子さん
開催日時 12月3日（水）13時30分～
場 所 宮川コミュニティセンター
参 加 費 無 料
定 員 先着12名
申 込 宮川コミュニティセンター
☎57-1201
締 切 11月21日（金）
定員になり次第締め切ります。
※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。



日の入り前後の事故多発

10月に入って日も短くなってきましたが、10月から12月にかけては交通事故が増加する傾向にあり、小浜市内の事故も実際に増加しています。
運転手は早めにライトを点灯することで、自分の存在を相手に知らせるようにして下さい。
歩行者や自転車は明るい服装を選んだり、反射材を付けたりすることで、より遠方から発見し易くなって安全性も高まります。
また、反射材は小浜署で無料配布できるものもありますので、希望される方は小浜署交通課までお問い合わせ下さい。
〈野木駐在所より〉



クーポン券について

「食いしん坊フェス」で利用できる割引クーポン券です。
当日のみ有効となります。

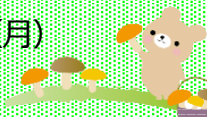


11月の行事予定

7日（金）	市長との対話集会
8日（土）	美郷小学校PTA資源回収
9日（日）	ふるさと祭り
13日（木）	「タッチで脳チェック」
15日（土）	苔玉教室
15日（土）	食いしん坊フェス
18日（火）	すこやかクラブ（100歳体操）
20日（木）	ココカラ元気教室
22日（土）	ピラティス教室

11月の休館日

3日（月、祝日）
4日（火、振替休館日）
10日（月）
16日（第3日曜日）
17日（月）
23日（日、祝日）
24日（月）



花の里 まほろばの郷



宮川

まちづくり協議会だより 11月号

発行：宮川コミュニティセンター
〒917-0223 福井県小浜市加茂 2-17-2
電話 0770-57-1201 F A X 0770-57-1990

地区世帯数・人口（令和7年9月30日現在）
【世帯数】254軒（±0）
【人 口】643人（+2）
【男】303人（-1）【女】340人（+3）
※（ ）内は前月との差

秋風の中、たなびく秋桜



10月13日撮影



10月4日（土）9時から、宮川保育園の「うんどうかい」が旧宮川小学校の体育館で開催されました。
かけっこに始まり、親子の遊戯、クラスごとの競技、竜神太鼓とよさこいの演技、祖父母・保護者の玉入れ、綱引き、親子リレーなど盛沢山の競技に、頑張って練習してきたことを元気いっぱい発揮しました。



秋の交通安全運動

秋の交通安全運動が9月22日から30日まで10日間実施されました。交通安全宮川班では、22日7時過ぎから街頭指導が行われました。



体育館をきれいに！

10月1日（水）、旧宮川小学校体育館のワックス塗布作業が行われました。体育館は卓球、野球・ソフトボール、ソフトバレーボールのクラブや同好会、子ども会の運動などで使用しています。事前にセンターまで申込みをしていただければ個人での利用も可能です。（☎57-1201）

美郷小学校の児童がセンターに来訪



10月3日（金）、小浜美郷小学校のいきいき・のびのび・きらめき学級の児童15名が校外学習で、地区の魅力を調べようと、宮川コミュニティセンターを訪問しました。この日の先生は武生センター長。最初に地域のお店を紹介する動画を視聴。宮川マップの話の後、児童から「どんなイベントがありますか？」「公園はいくつ？」などの質問に答え、センター内を見学して約1時間の授業が終わりました。

10月度区長会

10月9日（木）、区長会が行われました。議題1、ふるさと祭りのプログラム（案）が検討されました（3ページ参照）
議題2、「市長との対話集会」のテーマは、
「新幹線と共に歩む小浜市の将来像」のみとなりました。
7月に市長に提出した地区要望の回答書が各区長に配布されました。
宮里ひまわりイベント実行委員会が主催する「食いしん坊フェス」を共催します。（3ページ参照）



旧宮川小学校で維持管理作業



10月12日（日）、宮川ふるさと館（旧宮川小学校）の維持管理作業が行われました。グラウンド周辺の草刈り等の整備や構内の清掃を年2回実施しています。

第40回 宮川ふるさと祭り

11月9日（日）、宮川ふるさと祭りが開催されます。詳細は全戸配布のチラシ（以下）をご覧ください。

宮川ふるさと祭り

11月9日（日）10時～ 宮川ふるさと館（旧宮川小学校）

時 刻	プログラム	出 店
10:00	開会	いずみの会 (あんまん・肉まん、他)
10:05	実行委員長挨拶	
10:15	運動と歌	ひまわりクラブ (カフェ)
10:30	グレースジェッツ チアダンス	食 改 (カレーライス)
11:00	スポーツ協会 モルック大会	青年クラブ (ドリンク)
13:00	ちやぶだいシンカーズ 歌とカラオケ	
14:00	モルック大会表彰式	※メニューが変わる場合も あります。
14:05	お楽しみ抽選会	
14:35	閉会	
14:55	閉会（副委員長挨拶）	

主 催：宮川ふるさと祭り実行委員会
共 催：宮川地区長会、宮川まちづくり協議会



『タッチで脳チェック』参加者募集！（地域包括支援センターより）

タブレットを軽くタッチする脳トレゲームで、日常生活に必要とされる5つの認知機能（記憶力・計画力・注意力・見当識・空間認識力）のバランスがわかります。日常生活で活かせる脳トレの紹介や生活習慣改善のアドバイスをします。ぜひご家族・お友達と一緒に参加してください。

日 時：11月13日（木）9時30分～15時30分

- 会 場：宮川コミュニティセンター
- 対 象：小浜市在住で40歳以上の方
- 費 用：無料

- 持ち物：パソコン画面を見ますので、老眼鏡など
 - 申込み：11月12日（水）までに電話で予約（定員20名、先着順）1人あたり30分の予約制です。
 - 申込み・問合せ：小浜市地域包括支援センター TEL 0770-64-6015
- ※申込み受付後、当日の案内を開催2～3日前に郵送します。



センター講座を開催します！

講 座 名：第2回『苔玉教室』

開催日時：令和7年11月15日（土）10時～12時

会 場：宮川コミュニティセンター 会議室

講 師：岡本水草ファーム代表 岡本 諭司 氏

参 加 費：1000円（材料費）

定 員：10名（定員になり次第締め切らせていただきます）

申込〆切：令和7年11月12日（水）センター☎57-1201まで

※詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください。

