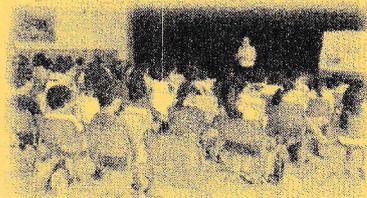


回覧 令和6年8月号 山辺公民館だより

発行：山辺公民館
住所：堀込町 2843
TEL：71-0628
MAIL:ymb-k@city.ashikaga.lg.jp

山辺小3年生が見学に来ました

7月4日（木）、山辺小学校3年生（約60名）のみなさんが、総合的な学習の一環で山辺公民館に見学に来ました。まず館長から、公民館の役割や事業内容、一日の利用者数などについて説明を聞きました。その後、2班に分かれて事務室や会議室、図書コーナーなどを見てまわりました。職員の説明を熱心に聞いてメモをとる姿が印象的でした。



スポーツ協会 山辺地区ゴルフ大会のお知らせ

- 【主催】 足利市スポーツ協会山辺支部
- 【実施日】 令和6（2024）年9月11日（水）
- 【会場】 城山カントリー倶楽部
- 【対象者】 山辺地区在住者（学生は除く）
- 【競技方法】 18ホールストロークプレー、新ペリア方式
- 【参加費】 2,000円
- 【プレー費】 6,800円（昼食付）
- 【申込み・問合せ】 高橋顧問（電話・FAX 71-7571）まで
- 【申込締め切り】 令和6年（2024）年8月15日（木）



広告大募集！

公民館だより（実物大・1枠）と
公民館内（A4サイズ）に、
求人や会社のPR、イベント等の広告を
掲載しませんか！

広告大募集！

公民館だよりと公民館内広告あわせて
1枠2200円/月（税込）

お申込みやお問合せはお気軽に公民館または
生涯学習課（TEL43-1312）まで

暑い日が続くと、夏バテの症状が起こりやすくなります。次のことに気を付けましょう。

- 【こまめな水分補給】 こまめに水分を補給するように心がけましょう。熱中症予防のために適切な塩分を取り入れることも忘れないように。
- 【十分な睡眠】 自律神経の乱れを整えるためには十分な睡眠が欠かせません。7～8時間程度の睡眠時間を心がけ、エアコンを上手に活用して熟睡できるようにしましょう。
- 【湯船につかる】 湯船につかると体がしっかりと温まるため、血行が良くなり体の筋肉がほぐれます。副交感神経が優位になることでリラックスにつながり、ぐっすりと眠れるようになります。

足利大学連携講座The あしかが学17「人生100年時代に備えて」

回	期 日	テーマ	講 師
1	9月18日(水) 午後7:00～8:30	高齢化社会を支える地域医療とまちづくり	足利大学看護学部教授 齋藤 みどり さん
2	9月25日(水) 午後7:00～8:30	在宅看護	足利大学看護学部教授 齋藤 みどり さん
3	10月2日(水) 午後7:00～8:30	認知症への理解：共生社会の実現に向けて	足利大学看護学部講師 鈴木 早智子 さん
4	10月9日(水) 午後7:00～8:30	健康寿命の延ばし方	足利大学看護学部教授 中村 史江 さん

【定員】70名(先着順) 【受講料】2,000円(全4回分) 【会場】足利市生涯学習センター302号室

【申込】8/5(月)からオンライン申請システムまたは電話

【お問い合わせ】足利市教育委員会事務局 生涯学習課 Tel43-1311

※後日、講義動画をYouTube配信予定



サークル会員大募集！お問い合わせは山辺公民館まで

パッチワークサークル

【内容】古布等を利用して小物作り。トートバッグ、サイフ、ポシェット、タペストリー等。

【日時】第1・3月曜日 午後1時30分～3時30分

【場所】第1会議室 【会費】年1,000円

【ひとこと】簡単な縫い物です。いろいろな布の組み合わせで素敵な手提げができます。思い出の洋服などを捨てずに利用ができます。

移動図書館ともしび号8月の巡回予定

- 9日(金) 14:30～16:00 山辺公民館
- 4日(日) 10:00～10:50 ヨーケニマル足利店(朝倉町)
16:00～16:30 ティサービスひなたぼっこ前(借宿町)
- 21日(水) 15:00～16:00 八幡町1丁目自治会館
- 22日(木) 10:00～10:40 みなみ保育所駐車場
11:00～11:30 堀里南公園
13:30～14:00 堀込町1丁目自治会館
14:30～14:50 中川町自治会館
- 27日(火) 11:00～11:40 田中町連合自治会館

8月の行事予定

- 1日(木) 午前9時30分～11時30分
- 2日(金) 午前9時30分～11時30分
- 7日(水) 午前9時30分～11時30分
- 8日(木) 午前9時30分～11時30分
- 9日(金) 午前9時30分～11時30分

- 夏休み なるほど体験教室④
- 貯金箱を作ろう！教室(1・2年生)
- 貯金箱を作ろう！教室(3・4年生)
- 貯金箱を作ろう！教室(5・6年生)
- 貯金箱を作ろう！教室(1～6年生)

今月は 市県民税・森林環境税 第2期/国民健康保険税 第2期 の納期です。
納期内納付(9月2日まで)にご協力をよろしくお願いいたします。