

さらき

第 208 号
平成 29 年 10 月 12 日
発行：更木町振興協議会
更木地区交流センター
電話/fax：66-2569
saraki-ko@chime.ocn.ne.jp

町内の動き
(対前月比)
人口：1,163 人 -2
男：548 人 0
女：615 人 -2
世帯数：427 世帯 0

ゆり球根植え 参加者募集

今年もきれいな花を咲かせた更木しらゆり公園には多くの方が訪れました。
来年もきれいなゆりが観られるように球根植えを行いますのでご協力をお願いします。

- 🌸 日 時 / 平成 29 年 11 月 4 日 (土) 午前 9 時から 1 時間程度
- 🌸 場 所 / 更木しらゆり公園
- 🌸 持ち物 / スコップ・手袋
- 🌸 申込み先 / 10 月 27 日 (金) までに交流センターへご連絡願います。☎66-2569



あづま海道を歩く!! 名所巡りウォーキング参加者募集



更木の名所を巡り、地域の歴史と魅力を再発見しませんか? 「行ったことがある」という方でも季節や、いっしょに歩く仲間によって景色も気持ちも違ってきます。
ぜひご参加ください。そして臥牛豆腐がたっぷり入った芋の子汁をみんなで食べましょう。

- ★ 日 時 平成 29 年 11 月 11 日 (土) 午前 9 時 30 分
- ★ 行 程 大竹公民館出発→大竹廃寺→臥牛 33 番観音・臥牛寺→臥牛豆腐工房→臥牛担い手センターで昼食 (約 3km を歩きます。)
- ★ 集 合 大竹公民館 時間 9 時 15 分
- ★ 対 象 どなたでも参加できます。
- ★ 服装及び持ち物 ウォーキングが出来る服装
(手袋、帽子、飲み物、おにぎり又はお弁当、雨具等)
- ★ 申し込み 10 月 27 日 (金) までに交流センターへご連絡願います。☎66-2569



健康チェックしてみませんか?

今年も更木地区文化祭に合わせて、健康まつりを開催します。
血流や、ちょっと気になる認知症チェックもゲーム感覚で楽しみながらできます。
また、保健師による健康指導も行います。
地区の保健推進員が親切に対応しますので、気軽にお越しください。

- ◎ 日 時 平成 29 年 10 月 21 日 (土) 午前 10 時～午後 4 時
- ◎ 場 所 更木地区交流センター 会議室
- ◎ 内 容 血圧測定・末梢血流測定・認知症バランスータッチ・健康指導など
- 主 催：更木地区健康づくり推進協議会 Tel 66-2569



ラージボール教室 参加者募集

今年度は更木地区対抗卓球大会において60才以上はラージボールで行う事になりました。

ラージボールに慣れて楽しんでいただくために教室を開催します。

皆さんの参加をお待ちしております。

日時 10月26日(木)・11月2日(木)

午後7時～9時

場所 更木地区交流センター 多目的ホール

対象 60才以上の方(男女問わず)

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

講師 更木卓球同好会

申込み 10月23日(月)まで

更木地区交流センター

電話 66-2569



北上マラソン大会ご協力

ありがとうございました

去る、10月8日(日) 秋晴れの中、北上マラソン大会が開催されました。走路員、沿道での応援にご協力いただきありがとうございました。また、更木からは5名の方が出場しており、家族の方はもちろん、地区の方々もたくさん応援に駆けつけてくれました。みなさんお疲れ様でした。



秋晴れの中走るランナー



更木のまわらレディース応援団

* ポストが設置されました *

大橋商店前のポストが道路拡張工事により一時撤去になっていましたが、道路南側に設置された自販機コーナーの西側に設置されました。

どうぞ利用してください。



「ともしび号」巡回日程 (10月～11月)



10月18日(水) / 11月24日(金)

八天の里

9:00～9:40

10月24日(火) / 11月29日(水)

更木小学校

13:00～13:50

更木地区交流センター

13:55～14:25

「交通安全教室」参加者募集!

交通安全協会北部支会では、高齢者が被害にあう振り込め詐欺や交通事故の防止を目的とした交通安全教室を開催します。

下記の内容で行われますのでぜひご参加ください。

日時 平成29年11月10日(金)

10:00～12:00まで

場所 二子地区交流センター ホール

内容 北上警察署員による講話

(交通、防犯に関すること)

対象 二子・更木・臥牛地区に在住の65歳以上の方(男女問わず)

問合せ先 更木地区交流センター

Tel.66-2569



秋も! 寺子屋
 やさいも & 落葉ひろい
 お寺をまわって、心も身体もピカピカ
 更木 永昌寺にて
 10月29日(日) 13:00～15:00
 ・落葉ひろい
 ・竹馬
 ・やさいも
 ・老若男女どなたでも参加可(無料!)
 ・雨天時は お寺ひろい、そい、ふかし芋を
 いたたまます
 ・軍手をご持参下さい。
 向い先 永昌寺 海野義範
 4-191
 090-
 8856-8244