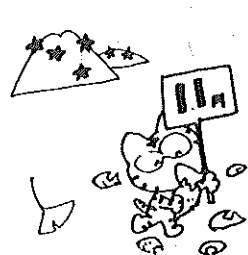


平成21年11月 第317号

遠石コミュニティ&公民館だより

**とよし**

発行元  
遠石コミュニティ  
遠石公民館  
電話番号  
22-0442

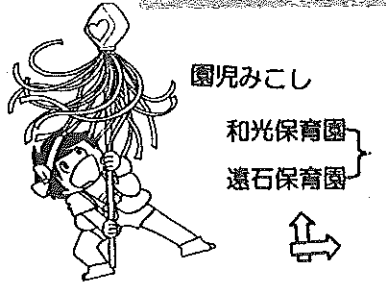


# 遠るのてきがいど

「秋まつり」が盛大に開催される  
10月18日、「遠石秋まつり」が出光若草グラウンドを会場に開催され、今年お目見えしたのが、子どもが入れるシャボン玉やお手玉シャボン、次から次へ出てくるシャボン玉などが出てくるのをおおはしゃぎで楽しんでいました。また、「生活支援オーケション」「Eチャレンジ」まで、たが売り手と買い手の掛け合いが楽しかった。



↑ 立正佼成会・繁盛太鼓



園児みこし  
和光保育園  
遠石保育園



⇒ フラメンコ/バイラバイラ



↑ 山女の塩焼き  
フリーマーケット



## 募集 寄せ植え講習会

四季の花に親しむ人々の育成と花いっぱい運動の輪を広げるのを目的とした寄せ植え講習会を次のとおり開催いたします。

- ▽日 時 11月25日(水)  
13時30分~15時30分
- ▽場 所 遠石公民館・講堂
- ▽講 師 米沢園芸種苗 田村 修 先生
- ▽対 象 お花に興味をお持ちの方
- ▽定 員 40名程度(先着順)
- ▽材料代 一人 1,000円(前納)
- ▽内 容 ・肥料の仕方、植えかえ方法/管理(実技)  
・花づくり何でも相談

※ 申込み先 遠石公民館 Tel.22-0442  
(材料代については、申込み時に徴収いたします)

「ご協力に感謝します」

「遠石秋まつり」に際しましては、各自治会長さんをはじめ、地域の皆さまには大変ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。お陰様をもちまして、盛会のうちに行事を遂行することができました。

また、地区諸団体をはじめ企業の皆さまにはご支援、ご協力をいただき関係者一同、心より感謝を申し上げます。

これを機に、より一層「コミュニティ」の推進と地域の活性化に努めてまいりたいと思っております。引き続きご協力をお願い申し上げます。

「コミュニティ推進協議会」  
会 長 福田 秀夫  
遠石秋まつり実行委員会  
委員長 中村 和久

# スポーツあれこれ

## 地区ソフトボール大会

9月27日(日)「ソフトボール大会」が開催されました。結果は次のとおり。

- 優勝 遠石3丁目
- 2位 遠石1丁目
- 3位 サーパス壱番館/青山町

## 野球スポーツ少年団

9月26日(土)「第25回・親睦少年野球菊川大会(5年生)」が菊川小学校にて開催され、Bブロックで優勝。

10月4日(日)周南市スポーツ少年団「野球大会」秋季4年生大会が鹿野山村広場にて開催され、Bブロック第2位。

## なぎなたスポーツ少年団

10月4日(日)、山口県体育大会「なぎなた競技」が山口市白石小学校屋内運動場にて開催され、結果は次のとおり。

### 【低学年・演技競技】

- ペアー1位 山本愛実  
藤田桂衣

### 【低学年・個人試合】

- 3位 藤田桂衣
- 2位 山本愛実

## 空手スポーツ少年団

10月12日(祝)、市民体育大会キリンビバレッジ周南総合スポーツセンターにおいて開催されました。結果は次のとおり。

### 【組手個人】

- Aブロック 3位 野田真吾(4年)

**無料法律相談**  
▽対象 市内に在住する人  
▽日時 11月11日(水) 9時~12時  
▽場所 市民館  
▽相談員 弁護士、司法書士、人権擁護委員、行政相談委員、警察安全相談課員  
▽定員 30人程度(受付順) 弁護士が対応する相談は22人  
▽申込み 10月30日(金) 8時30分~生活安全課市民なんでも相談センター  
TEL 22-8320

人と人 ふれあう 地域のあたたかさ



パパやめて 脇見、携帯、飛ばし過ぎ

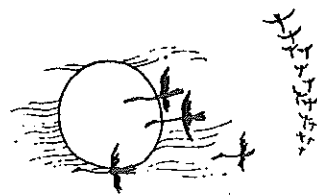
遠石秋まつりポスター入選者入賞者は次のとおり(敬称略)

学年	金賞	銀賞	銅賞
【4年生】	内海 淳	久保日和里	山岡 瞬
【5年生】	藤野里彩	下村萌歌	池田有花
【6年生】	奥野萌未	森田結衣	石井美帆

【コミュニティ】  
▽11月17日(火)19:00~  
理事会・公民館

【社協】  
▽11月16日(月)19:00~  
理事会・公民館

【学校だより】  
遠石小学校  
11月15日  
参観日/バザー  
岐陽中学校  
11月1日  
岐陽中フェスタ  
11月28日  
人権参観日  
周陽中学校  
11月1日  
文化祭  
11月13日  
人権を考える集い  
(参観日)



### お詫びと訂正

10月18日(日)に開催されました「遠石秋まつり」の協賛金の広告の一部に誤植がありました。お詫びと訂正をいたします。

**(株) エストラスト**

セキスイファミエス  
中四国(株) 山口支店



### お知らせ

転ばないように気を付けることは大切ですが、足下を見て歩く姿勢は、歩幅が狭く、つま先が上がらない、すり足歩行や、ちょこちょこ歩きになり、かえって、つまずきやすくなります。

歩行する時に、足のつま先で、しっかり地面をけることができる。転倒しにくくなります。

今回は、日常生活では、あまり動かすことが少ない、足のつま先を上げる運動を紹介いたします。

いすに座った状態で、足のかかとを床につけたまま、足のつま先をゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。これを5回から10回程度繰り返します。

意識してつま先を上げるだけでも、転倒予防に効果があるといわれています。テレビをみている時など、何かをしながらでも簡単にを行うことができます。毎日の生活の中に取り入れて、転倒予防に取り組んでみませんか。

