



まちづくり委員会の予定

- まちづくり委員会 定例役員会
  - ・日時： 11月 5日(火) 19:00~
- まちづくり委員会 委員長・3役会
  - ・日時： 11月19日(火) 18:30~
- まちづくり委員会 区長会
  - ・日時： 11月26日(火) 19:00~

公民館からのお知らせ

【お詫びと訂正】

9月25日発行の館報265号について、1面下部「人のうごき」に誤りがございました。正しくは以下の表のとおりです。お詫びし訂正させていただきます。

	男性	女性	計
R6年8月末	923	1,017	1,940
R5年8月末	928	1,030	1,958

その他 11月の予定

- かわじ探検！(8区)： 2日(土)
- 歴史文化セミナー： 9日(土)文化祭準備
- 秋のごみゼロ運動： 10日(日)
- 介護予防教室【ほほえみ会】：11日・28日
- すくすく学級：14日(木)、21日(木)
- さわやか会 天龍峡ウォーキング：15日(金)
- ウォーキング講座(健康福祉委員会)：16日(土)
- 収穫祭(農業振興会議)：16日(土)
- 舟から見る天龍峡十勝：17日(日)
- 4区お茶のみサロン： 12日(火)
- いきいき教室：
  - 2・3区 13日(水)
  - 5区 13日(水)
  - 6区 5日(火)
  - 7区 27日(水)
  - 8区 8日(金)



かわじ探検！ 申込受付中です

★地元を知るためのウォーキングイベントを今年も開催します！

- 日時：11月2日(土) 9時~11時30分  
(受付は8時45分から)
- 集合場所：天龍峡PA臨時駐車場
- 参加：どなたでも無料
- 持ち物：水筒、動きやすい服装、履きなれた靴
- 申込：10/25(金)までに自治振興センターまでお申し込みください。  
詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください！

文化祭のお知らせ



文化・芸術・読書の秋！  
川路地区文化祭のお知らせ

【とき】 11月10日(日)9:00~14:15頃  
【ところ】 川路小学校

今年には展示発表、芸能発表、テント村を小学校で一緒に開催します！より多くの方に文化祭をお楽しみいただくために、豪華？景品が当たる抽選会や、地区対抗で来場者数を競い合う「YOUはどこから文化祭に？」など、お楽しみも沢山準備しています。

ご家族そろって、お越しください。  
※詳細は先日各戸配布したプログラムをご覧ください。

「適度な運動」といえば...

11月16日(土)9時~、ウォーキング講座

を開催予定です。効果的なウォーキングを健康運動指導士の酒井先生に教えていただく予定です！詳細は、組合回覧でお知らせしていますが、不明な方や、参加をご希望の方は自治振興センターまでお電話ください。

保健師からの健康情報

体の不調を感じていませんか？

10月になり、いきなり気温が下がり寒くなりました。雨も降ったり、気候も不安定な日もあり、不調を感じた方も少なくないのではないのでしょうか。これは、体の調子を整える「自律神経」が気圧の変化などにより影響され、乱れてしまっていることが原因かもしれません。

自律神経には、興奮状態や活動時に働く「交感神経」と鎮静時に働く「副交感神経」があります。低気圧が続くと、副交感神経が優位になり、私たちの体は、休もうとします。これにより、やる気の喪失やだるさを感じやすくなります。

- 自律神経を整えるためには、
    - ・生活リズムを整える
    - ・1日3食食べて栄養をとる
    - ・適度な運動
- などが効果的です。

