

由利総合支所だより

第417号
R4.8.15 発行
市民サービス課
振興班

お知らせ コーナー

市民サービス課

「障がい児者相談会」を開催します

障がいについての悩みや困り事などの相談会です。どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要ですが、事前に連絡いただくとスムーズに相談を受けることができます。費用はかかりません。

○日時 8月17日(水)

13時半～15時半

○場所 由利総合支所会議室

◎申し込み・問い合わせ

障がい者基幹相談支援センター

(TEL 74-3614)

または由利市民サービス課市民福祉班

(TEL 53-2113)

マイナンバーカード窓口時間

延長します

9月10月の毎週木曜日、19時まで時間延長を実施いたします。

○マイナンバーカードの申請補助

○マイナンバーカードの交付・更新・暗証番号再設定

○マイナポイントの申込

※詳しくは広報9月1日号もしくは

市民サービス課まで

お問い合わせください。

◎市民サービス課 市民福祉班

(TEL 53-2113)

ゆりえもん送迎バスの運行について

9月のゆりえもん送迎バスの運行日程は次のとおりです。ご利用になる方は指定場所に出発時間までお集まりください。

・鮎川方面

・西滝沢方面

9月7日(水)

1日(木)

14日(水)

8日(木)

21日(水)

15日(木)

28日(水)

22日(木)

29日(木)

※9月のゆりえもん休館日は6日、20日です。

(時刻表は、ゆりえもん、由利総合支所、由利福祉保健センターに備え付けています)

◎問い合わせ

由利総合支所市民サービス課

(TEL 53-2113)

産業建設課

ゆりえもん営業再開のお知らせ

8月3日(水)から休館していましたが、8月12日(金)より営業再開いたします。

食事、休憩も再開いたしますので、皆様のご利用をお待ちしております。

教育学習課

「8月の高嶺大学」のお知らせ

8月は講演開始が通常よりも遅い時間となっておりますので、バスの時間は左記の通りとなります。乗車される方はご確認ください。

○日時 8月25日(木)

10時半～11時半頃まで

善隣館

9時

屋敷(上屋敷バス停)

9時30分

田代(田代バス停)

9時35分

ニタ子(ニタ子バス停)

9時38分

平石・堰口(二見酒店前)

9時42分

中畑(バス停)

9時45分

南福田(スクールバス停)

9時47分

立井地(立井地会館前)

9時52分

沢口(鮎川駅前)

9時55分

善隣館

10時

◎問い合わせ

由利公民館 (TEL 53-2245)

※マスク着用、手指消毒にご協力ください。

※鮎川地区の運営委員の方々は、お手数ですが送迎車輛の乗車人数を8月18日(木)正午までに由利公民館までお知らせください。バスではなく10人乗バンで送迎するため、報告がない場合は乗れない可能性があります。あらかじめご了承ください。

各種団体

花まる健康づくり教室のご案内

「太極拳でゆっくりしっかり 体力づくり」

○日時 10月3日(月) 13時半～15時

○場所 善隣館 市民ホール

○講師 日本武術太極拳連盟A級指導員

武田 繁子 氏

○対象 概ね65歳以上の方

○参加費 無料

○その他

動きやすい服装でご参加ください。

汗拭きタオル、水分補給のための飲み

物をご持参ください。

◎申込み・問い合わせ

9月30日(金)まで

社会福祉協議会由利支所

(TEL 53-2757)へ

楽々ふくしの教室のご案内

「身体スッキリ!「腸活」を始めよう!」

○日時 10月27日(木) 13時半～15時

○場所 善隣館 市民ホール

○講師 腸温活アドバイザー

齋藤 真弓 氏

○対象 在宅で介護をされている方、または興味のある方

○参加費 無料

○その他 飲み物は各自でご用意ください。

◎申込み・問い合わせ

10月26日(水)まで

社会福祉協議会由利支所

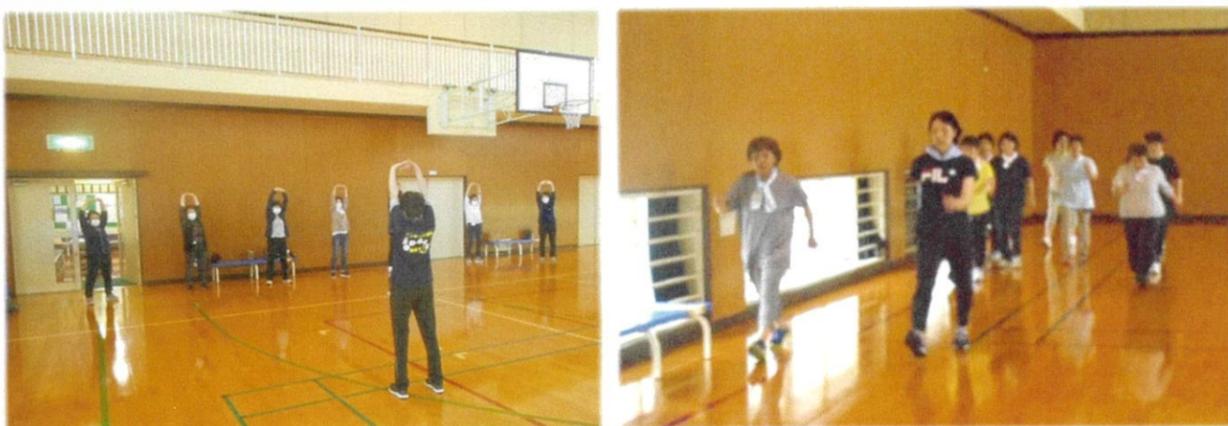
(TEL 53-2757)へ

「インターバル速歩」ご存じですか!?

「インターバル」には“間隔”や“あいま”という意味があり、「速歩」は“速く歩くこと”を指しております。

これらを合わせ、「ゆっくり歩き」を3分間、「さっさか歩き」を3分間繰り返すことを「インターバル速歩」と定義しております。

先日、7月13日にB&G体育館で、由利地域のインターバル速歩実践会が行われ、皆さん気持ち良い汗を流しておりました!



インターバル速歩により「体力の向上、生活習慣病の改善、睡眠の質の改善、認知機能の改善、骨粗しょう症の改善」など、多くの効果が得られることが分かっております。

普段、ウォーキングをしている方も、ムリのない範囲で「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」の繰り返しをすることで、より効果的な運動になるかもしれませんね!



<歩く時の姿勢>

姿勢: 背筋を伸ばして胸を張る

視線: 25m先のやや斜め下

肘: 90度に曲げ、後ろに引く

足: 着地はつま先を上げて踵から

蹴る方は足の指で地面を押す

歩幅: 大股で

インターバル速歩に興味のある方は下記担当までご連絡ください。

【担当】

由利総合支所
市民サービス課
(市民福祉班)

TEL: 53-2113

由利図書館からのお知らせ

8/15号

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、玄関での検温・手指消毒、マスク着用等にご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。



◆民話紙芝居上演会においでください

日時: 8月27日(土) 10時30分~11時30分

場所: 由利図書館(幼児室) 内容: 由利の民話シリーズほか 出演: 民話サークル

◆新着図書紹介...カウンター前「新着図書コーナー」にあります

	No.	書名	著者名
一般図書	1	精神科医 Tomy が教える1秒で悩みが吹き飛ぶ言葉	Tomy
	2	自治会・町内会負担軽減&IT活用事例ブック	水津 陽子
	3	よけいなひと言をわかりあえるセリフに変える親子のための言いかえ図鑑	大野 萌子
	4	おいしさまみれの肉のベストおかず306	主婦の友社
	5	スピード完成!野菜の大量消費おかず342	食のスタジオ
	6	カレーの時間 *予約7件	寺地 はるな
	7	恋ふるむ鳥は	澤田 瞳子
	8	うまたん	東川 篤哉
	9	ナゾトキ・ジパング	青柳 碧人
	10	死神を祀る	大石 大
	11	晩秋行	大沢 在昌
U-20	12	ゆるゆる怪鳥図鑑	かげ
	13	自分を好きになれない君へ	野口 嘉則
児童	14	お札に登場した偉人21人	河合 敦
	15	しゅくだいドッチボール	福田 岩緒
	16	知っておきたい法律	小豆だるま

乗馬クラブで起こった殺人事件。容疑者は、なんと馬!?

バブル崩壊で消えた「20億の車」と「愛した女」を探しだせ!

*この他にも新着図書があります。お探しの本がありましたら、図書館係員までどうぞ。

由利本荘市図書館のホームページから、蔵書検索をご利用できます。

インターネット予約に必要なパスワードは、市内図書館図書室のカウンターで発行しています。

由利本荘市図書館・図書室共通

図書・雑誌...10冊まで15日間 視聴覚資料(DVD・CDなど)...3点まで8日間

由利本荘市由利図書館

月~金:午前10時~午後7時 土・日:午前10時~午後5時 Tel.53-2121

由利本荘市図書館 HP <https://www.city.yurihonjo.lg.jp/honjo/tosyo/index.htm>