

令和3(2021)年NO.424 神無月  
 発行：浦ノ内公民館  
 浦ノ内東分 168-32 TEL49-0311  
 浦ノ内8月末人口2833人  
 世帯数1600戸  
 (男) 1521人 (女) 1312人

# 浦公ニュース 10月号



## 令和3年度中高齢者スポーツ教室開催のご案内

本年度も中高齢者のスポーツ教室を開催します。種目は皆様方に親しまれておりますグランドゴルフですので、ふるってご参加ください。

- 主催；浦ノ内公民館
- 運営；津野文男、福田三代志、福本強
- 場所；坂内グラウンド（よこなみ運動広場）
- 日時；(10月～12月) 全10回
- 種目；グランドゴルフ
- 参加資格；スポーツ愛好家
- 参加料；無料
- 開催日；10月4日(月)・10月11日(月)・10月18日(月)  
 10月25日(月)・11月5日(金)・11月8日(月)  
 11月15日(月)・11月22日(月)・11月29日(月)  
 12月6日(月)

※都合により、11月5日は金曜日の開催となっております。

◇13時00分～準備、13時30分～開始予定

雨天の場合はその週の金曜日、出来ない場合はその回は中止となります。(都合により変更あり)

◆教室と言ってもルールとマナーはきわめて簡単で、一度プレーをすれば覚えられます。

健康増進の為、朝晩散歩している方は300～400歩、歩きますので特に適しています。70代～94歳まで現在楽しんでいます。

夫婦、友達に声を掛けて、手ぶらで一度ご参加してください。

お待ちしております。

## 浦ノ内地区市政懇談会のお知らせ

日時；10月5日(火)19時～

場所；浦ノ内公民館ホールにて

※市政懇談会を上記日程で行います。

## 第12回横浪黒潮ラインウォーキング

### 今年も開催します！！

今年も11月7日(日)第12回横浪黒潮ラインウォーキングを開催します！

参加者の皆さんには安全に感染予防対策をしていただきながらウォーキングを楽しんでいただきたいと思います。

浦ノ内の皆様のご参加も大歓迎です！普段は車で見る風景も、歩くとまた違った風景を発見できますよ！是非ご参加ください♪

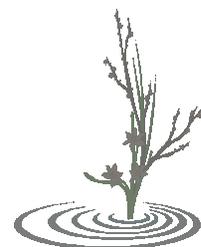
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

俳句  
 新米の炊ける匂いを嗅ぎ独り 益辰男  
 背戸を刈り空広がれり夏座敷 徳永逸夫

短歌  
 探しものするがごとくに秋菡行きつもどりつ刈り田を飛べり  
 奥土佐の夏の終わりの日曜日子らは河原に石投げをする  
 雨のちの歩き遍路の鈴音は軽きリズムに過ぎてゆきたり  
 草丈の伸びしオクラに爪立ちて採ればすじ雲秋空に満つ

上田 和子  
 塩見 千代子  
 中平 妙子  
 山崎 旭郭

## はらばり波会



令和3年10月1日～31日行事予定  
 ※毎週木曜日高齢者リフレッシュ

日	曜日	行 事
4	月	中高齢者スポーツ教室 1回目
5	火	市政懇談会
9	土	浦ノ内保育園運動会
11	月	中高齢者スポーツ教室 2回目
18	月	中高齢者スポーツ教室 3回目
25	月	中高齢者スポーツ教室 4回目



## 防災行政無線 戸別受信機の貸与について

須崎市では、デジタル波を用いた新たな防災行政無線システムへの全面更新に伴い、世帯向け戸別受信機の貸与を行っています。

ハガキにてお送りしています【戸別受信機の貸与通知書】をお持ちの方は、公民館でも受け渡しができますので、お気軽にご来館ください。

なお、通知書の紛失や、詳細等につきましては、須崎市 地震・防災課までお問合せください。

●須崎市 地震・防災課 42-1236 (直通)

### 【ご注意ください】

これまでの戸別受信機（古い戸別受信機）では、デジタル波への完全移行後は防災無線放送を受信する事が出来なくなります。



新しい戸別受信機

※古い戸別受信機は、市役所 地震・防災課にご返却いただくか、又は、各自で処分をお願いします。  
(各自で処分する場合は、乾電池、フタを除けて不燃ごみとして処分できます。)



## 公民館利用団体の紹介



現在公民館を利用している団体様のご紹介です。皆さん、コロナ禍で自粛が続き、ストレスも溜まっていませんか？現在活動中の団体さんもコロナ対策はしながら、皆様楽しく活動していらっしゃいますので、興味のある活動などございましたら、お気軽に浦ノ内公民館までお問い合わせください。

生命の貯蓄体操	毎週月曜日 午後 19 時半～21 時	健康な体づくり体操
さざ波会	毎月第 1 月曜 午後 13 時～17 時	俳句・短歌の学習会
さざなみ	毎週火曜日 午前 10 時～11 時	百歳体操
絵手紙クラブすみれ	毎月第 3 水曜 午後 13 時～17 時	絵手紙の練習
すこやかヨガ	毎週水曜日 午後 19 時～20 時半	ヨガ
百歳体操チームわかば	毎週水曜日 午後 19 時～20 時半	百歳体操
高陵地区岳風会横浪支部	毎週木曜日 午後 19 時～21 時	詩吟練習
高齢者リフレッシュサロン (木曜会)	毎週木曜日 午前 10 時～午後 14 時	高齢者の集い
笹の会	毎月第 2 金曜日 午後 13 時～17 時	絵手紙の練習
浦ノ内 3B 体操	毎週金曜日 午後 19 時～21 時半	手具を使った健康体操
高知岳風会高陵地区会	不定期	詩吟と漢詩の勉強
MOMO クラブ	毎月第 2・4 水曜日 午後 13 時半～14 時半	リンバストレッチ

