



秋の“いきいき”ライフナビ

秋風が心地よい季節となりました。韮崎市では、“秋”を楽しむ様々な催しが開催されます。住み慣れたまちで、いつまでもいきいきと暮らすための元気の秘訣がここにあります。スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋・・・あなたの秋の代名詞は？“あなたの秋”を見つけてみてください。

「第24回 福祉の日記念まつり」



スポーツの秋

10月2日(土) 9時～(雨天翌日)
韮崎中央公園

運動会やうどん・そば・おでんの各種模擬店、バザーやフリーマーケット、ミニSL無料乗車、ふわふわドーム、消防車両の展示など、お子様からお年寄りまで皆さんで楽しんでいただける催し物をたくさん予定しています。また、商工会やJA梨北による各種特産品販売等のコーナーも予定しています。

フリーマーケット出展者
大募集

福祉の日記念まつりでは、フリーマーケットの出展者を募集します。どなたでも参加できますので、みなさまの参加をお待ちしています。会場等の都合により出店舗数を制限させていただきます場合がありますので、お申込みはお早めに！

■時間 10時～13時

■申込 9月17日(金)まで

■お問い合わせ・お申し込み
福祉課高齢者福祉担当
(内線180・181)

スポーツの秋

「いきいき野めけん」

「いきいき貯筋クラブ」

いつまでもいきいきと自分らしく生活したいと思いませんか？そう望む方々は多くいらっしゃると思います。市では、平成17年度より、各地域の公民館にて「いきいき貯筋クラブ」を実施しています。毎年、多くの方々に参加していただき、転倒予防に必要な筋力・バランス能力・柔軟性の維持向上等の効果が体力測定の結果や参加者の声から実際にあらわれていることがわかります。

身近な公民館で健康寿命（65歳以上の高齢者が寝たきりや介護が必要になつたりせずに、心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間）を延ばすことができるチャンスです。みんな楽しく運動し、コツコツ「貯筋」し、充実した毎日を送りましょう。

■時間

9時30分～11時30分
(第1・6回目は9時から)

■対象

※都合の良い場所で参加可能です。
※雪の場合は中止とします。

■内容

おおむね65歳以上の方
地域でサポートしてくださる方
体力測定、健康体操、

【平成22年度 地区別開催日一覧表】

公民館名	開催日					
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
中田町	9月28日	10月12日	10月26日	11月9日	11月23日	12月7日
清哲町	9月30日	10月14日	10月28日	11月11日	11月25日	12月9日
神山町	10月1日	10月15日	10月29日	11月12日	11月26日	12月10日
穴山町	10月4日	10月18日	11月1日	11月15日	11月29日	12月13日
大草町	10月5日	10月19日	11月2日	11月16日	11月30日	12月14日
韮崎A※	10月7日	10月21日	11月4日	11月18日	12月2日	12月16日
藤井町	10月8日	10月22日	11月5日	11月19日	12月3日	12月17日
竜岡町	1月6日	1月20日	2月3日	2月17日	3月3日	3月17日
旭町	1月7日	1月21日	2月4日	2月18日	3月4日	3月18日
穂坂町	1月11日	1月25日	2月8日	2月22日	3月8日	3月22日
円野町	1月13日	1月27日	2月10日	2月24日	3月10日	3月24日
韮崎B※	1月14日	1月28日	2月11日	2月25日	3月11日	3月25日

※韮崎A：中央公民館（市民会館） 相母石、一ツ谷、水神、富士見ヶ丘、若宮、中央町、本町1、本町2
※韮崎B：保健福祉センター 本町3、本町4、岩下、上ノ山、富士見、中島、栄

■担当者
コミュニケーションゲーム
運動指導士、シニア健康サポーター、
市保健師
■持物等
水分補給できるペットボトルや水筒、
体操ができる服装、室内用運動靴
■お問い合わせ・お申し込み
保健課保健指導担当
☎ 2314310



学びの秋

韮崎市ふるさと学習散歩

故郷が生んだ偉大な実業家 「小林一三」を学ぶ

旧韮崎町で生まれ育った大実業家小林一三翁の少年期の足跡をたどり、当時の生活、勉強、遊び、友人、支援してくれた人たちや、一三翁の生涯を学びます。



10月30日(土)～11月30日(火)の期間中、山梨県立美術館において、一三翁のコレクションと業績を広く紹介する「小林一三の世界展」が開催されます。詳しくは10月号でお知らせします。

- 日時 第1回 平成22年11月7日(日)
第2回 平成23年1月16日(日)
8時45分～12時30分
※8時45分 韮崎駅前集合
- 定員 各回40名(子どもは小学5年生以上)
- 参加費 1人 1,500円
※弁当・飲み物・和菓子・資料・保険代込み

- 服装・持物
コースの一部に山道歩行があり、全行程でおよそ2キロ歩きますので、軽装かつ運動靴でご参加ください。
- 案内人 山梨大学客員教授 向山建生氏
- お問い合わせ・お申し込み
逸翁すみれ会事務局(韮崎市商工会内)
☎22-2204

芸術の秋

山梨県立美術館の収蔵作品をお借りして、一階第一展示室において開催いたします。
展示作家は、浅岡慶子、宇野さおり、清原啓子、小林ドング、佐野智子、鈴木美江、妣田圭子、南桂子、八代美紀、吉田千鶴子などによって描かれた多彩な作品をご覧ください。
また、松田百合子作の陶器による立体作品も展示いたします。

ミュージアム甲斐・ネットワーク事業 山梨県立美術館作品巡回展 —女性作家の煌き—

- 開催期間 9月4日(土)～10月11日(祝)
- 開館時間 10時～18時
- 休館日 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)
- 入館料 大人 500円
小中高 200円
- ※心身障害者・団体など割引あり
- ※市内在住・在学の小中学生は無料
- ※9月1日(水)から3日(金)までは、作品入替及び館内整備のため休館
- お問い合わせ
山梨県立美術館 ☎23-7775

食欲の秋

シルバークッキング教室

栄養のバランスが偏り気味になりやすい高齢者を対象にバランスの良い食生活について学ぶ教室を開催します。バランスの良い食事をみんなで一緒に調理して、楽しく食べ、食事の大切さを再認識しましょう。

- 対象 65歳以上の方
(食事のバランスが気になる方・一人暮らしの方等)
- 日時 ①10月26日(火) 9時30分～
②11月2日(火) 9時～
※両日とも参加できる方に限ります。
- 場所 保健福祉センター 2階
- 内容 ①食事についての講義・レシピの作成
②作成したレシピの調理実習
- 持物 ①筆記用具
②エプロン・三角巾・ふきん・米(1合)
- お問い合わせ・お申し込み
保健課保健指導担当 ☎23-4310

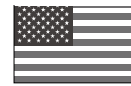
9月は敬老月間

癒しの秋

老人福祉センター 無料ご招待

日ごろの感謝の意をこめて、市内在住の65歳以上の方を老人福祉センターに無料でご招待いたします。この機会に、天然かけ流し温泉をご堪能ください。皆様のお越しをお待ちしています。

- 期間 9月1日(水)～30日(木) 日・祝を除く
※韮崎駅発の無料バスをご利用ください。
発車時刻 9:30 10:40 13:10
- お問い合わせ 老人福祉センター ☎22-6944



Thank you
~ You are our best friends



ガブリエラ

クリスチャン

リン

アシナ

サーシャ

ジェシカ

ウエンディー

姉妹都市のアメリカ・フェアフィールド市から、高校生6名と引率者1名が、7月13日～8月2日の3週間、市内の一般家庭にホームステイしました。

日本の生活様式や伝統・文化を肌で感じながら、たくさんの人と触れあい、楽しく有意義な時間を過ごせたようです。暖かく受け入れてくれたホストファミリーの皆様をはじめ、訪問先の中学校・高等学校やその他関わってくれた市民のみなさんに感謝して、無事帰国しました。



■ 蕪崎工業高校では、
剣道・弓道・茶道・書道・太鼓に挑戦。



■ 7月25日

V F 甲府の蕪崎市サンクスデーにフェアプレイフラッグとして参加しました。大観衆の中、堂々とした行進を披露しました。



I'm sorry... めんつ



交換留学生の声



ガブリエラ

私はホストファミリーを決して忘れません。
私の人生の中で最高の3週間でした。

アシナ

私のホストファミリーは本当に最高でした。
私の帰国便をキャンセルしてください。

サーシャ

私は日本が大好きです。もっと長く蕪崎に滞在
したいです。私のホストファミリーはとても良
かったです。

ウエンディー

私のホストファミリーは優しく、手厚いおもて
なしをしてくれました。まるで自分の家よう
に感じられました。

ジェシカ

近々ホストファミリーに会いたいです。蕪崎市
は私にとって第二の故郷です。

クリスチャン

蕪崎市のみんなが私にとっても親切に接してく
れました。ホストファミリーとの別れはとても寂
しいです。

リン (引率者)

蕪崎市の人々はとして優しく、親切でした。私
のホストファミリーは最高で、日本語や日本文
化、日本料理をたくさん教えてくれました。
また、学生と一緒に日本に来たいです。



■7月30日

若宮八幡宮例祭に参加、神輿を担ぎました。
はっぴ姿も様になってます！



蕪崎フェアフィールド交流協会との交歓会
では流しそうめんやスイカ割り、花火を楽し
みました。ホストファミリーも参加して手作
り料理が並び、思い出に残る会になりました。

姉妹都市派遣事業

今冬の

参加者募集

姉妹都市フェアフィールド市との交流のため、
市内在住の中学・高校生を対象に、フェアフィ
ールド市へのホームステイ派遣事業を実施します。

次はキミが
フェアフィールド市へ
行こう！

■期間《22日間を予定 変更の場合あり》

平成22年12月18日(土)～
平成23年1月8日(土)

■募集人員《予定》 中・高校生6名

■募集期間 9月2日(木)～17日(金)

■参加者負担金 15万円程度(昨年実績)

■お申し込み・お問い合わせ

国際交流実行委員会
企画財政課企画推進担当
(内線356・357)

※市ホームページでも派遣要項がご覧になれます。

<http://www.city.nirasaki.lg.jp/>

