



長内市民
センター報

サンエール

編集発行
長内市民センター
TEL52-7400

岩手県の緊急事態宣言の実施に伴い、8月13日から貸館中止、自主事業も延期になりましたが、9月1日から貸館や事業を再開します(原則久慈市民)。状況により急な変更もあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。事業の延期や貸館の中止など、緊急を要する場合は電話にてご連絡させていただいております。今後も状況をみながら事業を計画してまいります。Twitterでもお知らせします。



マイナポイントの予約・申込を行い選択したキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする

付与率
25%
上限 **5,000円分**
もらえちゃう!

《マイナポイント申請期限が、令和3年12月末までに延長》 令和3年4月までにマイナンバーカード申請済で、マイナポイントをまだ申請していない方は、期限内にお手続きください。サンエールでも申請手続支援しています。平日8:30~17:15まで。(コロナワクチン予約支援もしています。)

センターご利用の際は、体調がよくない場合(37.5度以上の発熱や咳の症状がある場合など)、身近に感染が疑われる方がいる場合は、自粛をお願いいたします。コロナの状況によっては、事業を中止する場合があります。

～参加者募集～ 「秋のウォーキング」

みちのく潮風トレイル、横沼展望台から本波漁港までの区間もとても良い景色です。コロナ禍で遠くに出かけることも難しいこの頃ですが、潮風と木々に囲まれてリフレッシュしてみませんか? 帰りはあーとびる麦生を見学します。

- 1 日時 9月22日(水) 8:30~12:30(予定) サンエール 8:30 集合
- 2 行程 8:35 出発~横沼展望台 9:00~白前~本波漁港(4キロ程度) 10:45
あーとびる麦生 11:00~12:00~ サンエール 12:30 着
- 3 参加費 無料
- 4 持ち物 飲み物、帽子、手袋、トレッキングシューズなど
- 5 定員 15名
- 6 対象 川崎町・長内地区の方(定員に満たない場合は対象地区以外もOKです。)
- 7 申し込み 9月10日(金)まで(先着順)にサンエールへ TEL

9月6日(月)から
受付します。



※事業の参加者に事故があった場合は、当センターで加入する公民館災害補償制度の範囲内で補償します。また、写真をセンター報等で掲載させていただく場合があります。

～各地の百歳体操～

長内地区には百歳体操をしている団体が10団体あり、長内市民センター職員もお邪魔させていただいています。体操以外にもいろんな活動をされていて、とても楽しそうです。ぜひお近くの皆さんも健康づくりのためご参加ください。参加したい方は包括支援センター（☎61-1557）へ。

☆ひまわり下長内会☆（日曜日13時30分～ 下長内公民館）

5月16日にお邪魔しました。この日は百歳体操の後ストレッチ。月に1度はサロンで創作活動などしたりしています。

下長内公民館は指定緊急避難場所になっています（崖崩れ・土石流・地滑り除く）。この日は東日本大震災時の避難所の様子も聞くことができました。少し古い建物に感じますが、中はとてもきれいです。高い位置にあるので、市街地が一望できます。



☆お達者百歳（火曜日 10時～ 上長内公民館）

7月6日にお邪魔しました。百歳体操の他ボールを使った体操などを取り入れて、けっこうな運動になりました。こちらもサロンも開催しています。

上長内公民館も指定緊急避難場所になっています。1階にはステージもあります。2階には和室もあり、外観より広く驚きでした。



今後も続きます。お邪魔する際にはご連絡させていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

長内川川の会「長内川川まつり」の写真展

臨時休館したことに伴い、9月末まで展示期間を延長します。23回の記録、見に来てくださいね。



オリンピック聖火トーチのサンエールの展示が8月15日で終わり、各市民センターを巡回展示中です。多くの方がトーチをもってパチリ。みなさんととても楽しそうでした。大人の方が反応が良かったかも。

