11月 みずさわ通信

令和8年11月号
第374号
水沢地区市民センター
☎758-3101、FAX758-3102
E-mail:t-mizusawa-k@city.tokamachi.lg.jp

小学生対象
★クリスマス親子クッキング★

■12月19日(土)開催

内容等は調整中です
ひと足早いクリスマスを
友達、親子で楽しみましょう♫
たくさんの参加をお待ちしています♡

★どちらも詳細は後日配布するチラシでご確認ください。
(小学校より配布していただく予定です)

小学生対象
❖冬休み書初め教室

「お家でやるのはちょっと大変…」
そんな冬休みの宿題をお正月前に終わらせよう！

日時:**12月25日(金)** 9:30～11:30
場所:水沢地区市民センター
対象:小学校3年生以上(毛筆指導のみ)
定員:先着10名　　参加費:無料
持ち物:習字道具・手本・用紙・新聞紙(1日分)

お正月飾り紙教室参加者募集!!

★小学生(4年生以上)の参加も大歓迎!!

お正月用の「飾り紙」を自分で作ってみませんか。初めてでも大丈夫♪

■11月28日(土) 午後1時30分～3時30分　会場:水沢地区市民センター

■参加費:800円(当日徴収)　■持ち物:カッター(デザインカッター)、カッターマット
■申込み:11月20日(金)までに当センター(☎758-3101)へ

【12月の定期講座】

★家庭支援事業(はぐくみのまちづくり運動)
・いっしょにあそぼ…3日・10日・17日・24日　午前10時～

いっしょにあそぼからのおしらせ

■11月27日は終了後に【いっしょにたべよ】があります。美味しい**豚汁**と**果物**を用意してお待ちしています♫

■12月17日は「クリスマス会」を開催予定です。
サンタさんに会えるかも♡ぜひ遊びにきてください♫

※どちらも事前申し込みが必要です。
お問い合わせは当センター(☎758-3101)まで

★みずさわ長寿講座

講座名	日にち	開始時間
レクダンス	8日(火)・22日(火)	午後1時30分～
健康体操	1日(火)・15日(火)	午後1時30分～
ルーシーダットン	11日(金)・25日(金)	午後1時30分～

いっしょにあそぼ
★10/22【ハロウィンイベント】のようす★



●ふれあい給食(高齢者などへの弁当配達)
12月1日・15日(火)午後　※第1・3火曜日
一食500円　※希望者は社会福祉協議会へ(☎757－3565)

●まんさくの会(高齢者のつどい)
12月18日(金)　午前9時30分～
【内容】クリスマス/お楽しみ会

12月の無人貸館日及び年末年始の休館日

【無人貸館日】…5日・6日・12日・13日・19日・20日・26日・27日
※土曜・日曜・祝日は、事前に申し込みがあった団体・個人のみ利用できます。
※利用申込みは10日前までにご連絡ください。
【年末年始の休館日】…12月29日(火)～1/3(月)

年末大掃除ボランティア大募集!!

★12月22日(火)午前～

※詳細は次号に掲載いたします。皆さまのご協力をお願いいたします!!

水沢体協杯　バドミントン大会



◆全身運動で楽しく代謝アップ!!初めての方も、ぜひ参加してみてください。

日　時:12月13日(日) 8:30~14:00
場　所:水沢中学校体育館　**参加費**:200円(※地区外の方は500円)(当日徴収)
持ち物:運動できる服装、シューズ、ラケット(※貸出しあります)
申込み:水沢地区市民センターで申込書に記入し提出、もしくは申込書に記載のQRコードにて

10月11日(日) 水沢小学校にて「秋季親善バレーボール大会」が開催されました。
結果は以下のとおりです。



優　勝「T's」
準優勝「ブィズ」
3　位「パワフルズ」



お忙しい中6チームからご参加いただき、ありがとうございました。
春にも大会を開催予定ですので、多数の参加をよろしくお願いいたします。

10/18(日)

<第5回 水沢地区ウォークラリー>

気持ちのいい秋晴れの中、88名が参加し、水沢地区内の散策を楽しみました。ゴール後にはお楽しみの抽選会♬
大人から子どもまで楽しそうな声が聞かれました。



❖こころとからだを元気にする日。。。【こころのケア講演会】のご案内

様々なストレスと向き合っていく中で、心身の不調を訴える人が増えています。
「なかなか寝付けない…」「気持ちが落ち込む…」など、心の不調がある方はいませんか?身近に心配な方はいませんか?この機会に、こころの健康について学び、元気で生き生き過ごしましょう!

と　き:令和8年12月11日(金)
じかん:午後2時~3時30分　(受付　午後1時45分~)
ところ:水沢地区市民センター
内　容:「人生100年時代を豊かに生きる
　　~住み慣れた地域で暮らし続けるために~」
講　師:新潟県中越地域いのちとこころの支援センター
　　渋谷　博 様、小林　幸枝 様
申込み:12月3日(木)までに※十日町市健康づくり推進課
　　水沢地区担当保健師　根津・下田
　　☎025-757-9759(係直通)へお申込みください。

参加無料
先着20名

こころもからだも元気に過ごしましょう!
みなさんのご参加お待ちしております。



水沢地区民文化祭 御礼

10月25日(日)に開催の、第50回水沢地区民文化祭におきましては、保育園、小中学校出品の作品から一般の作品、演芸会などの鑑賞に雨の中でしたが、大勢の方からお越しいただき誠にありがとうございました。当日ご寄附いただいた募金とバザーの売上金につきましては、文化祭の運営経費に充当及び青少年育成会活動費に寄附させていただきます。



文化祭実行委員長
富井　武保