

お知らせ



市民活動

市民活動団体紹介

◆体験型交流イベント「あららぎコムサ」8月23日開催!!

8月から、さんぶの森交流センターあららぎ館で、出展者による作品紹介、ワークショップでの体験などが楽しめる体験型交流イベント「あららぎコムサ」が始まります。

体験あり、癒しあり、モノづくりにあり、笑いあいの楽しいワークショップで交流体験してみませんか。ご来場をお待ちしています。

ワークショップ出展者、インストラクターもまだまだ募集中です。

「あららぎコムサ」で交流の輪、活躍の輪を広げましょう!!

開催日時 毎月第4土曜日 午前11時～午後3時

場所 さんぶの森交流センターあららぎ館

体験参加費 材料費程度(体験内容により異なります)

申込 〇 〇 Sun・Meソーシャルビューティサービス 久保山

HP <http://sunm-sbs.jimdo.com/>

◆のぎくのWA《健康ランチ》か

あららぎ館で毎月第2木曜日にランチを提供していますが、8月の健康ランチはお休みさせていただきます。

毎月の健康ランチは、旬の野菜を取り入れたスープ・主菜1品・副菜3品とご飯で500円程度、材料費として500円戴き、11時50分から提供しています。

写真は健康ランチ食事の後に、管理栄養士が旬の野菜をテーマの話や、時節にあった健康に関する話のミニ講座(無料)を12時30分から開催している模様です(個人相談をご希望の方はその場で受付します)。
 ・食べ、講座を聞き、健康を意識した食事を考えてみませんか!



〈ボランティア募集〉

活動日 毎月第2水曜日 午後1

〜5時(買物・調理)
 毎月第2木曜日 午前9時〜午後5時(調理・接客)

お料理が好きな方、食に興味がある方、健康的な食について学びながら活動しませんか!

申込 〇 〇 ボランティアグループのぎくのWA

電話 (51)4773

◆第8回さんぶの森コカリナ祭り開催!

コカリナ愛好家によるサークル発表と黒坂黒太郎先生のミニコンサートがお楽しみいただけます。

日時 8月23日(土)

午後0時45分開演

場所 さんぶの森文化ホール

参加費 無料

申込 〇 〇 さんぶの森コカリナ祭り実行委員会(事務局 干場)

電話 〇 〇 〇 (5069) 1372
FAX (89) 0496

メール checkmating21@yahoo.co.jp

◆第11回ぐるっと山武

50kmウォーク参加者大募集

山武の秋をあじわおう!!
 歩いて秋の地域の良さを感じる

コミュニティ・ビジネスコラム 20

地域に飛び出せ!! さんむCBメッセ出展者募集!

CB(コミュニティ・ビジネス)は、地域の多様な問題・課題に対し、そこに住む住民自らが地域コミュニティに眠っている労働力、ノウハウ、原材料、技術などの資源を生かしビジネスに発展させていく、地域の元気をつくるビジネスです。

CBを普及するための見本市として、さんむCBメッセを開催します。地域の課題解決、元気づくりに取り組んでいる方、他の団体と交流して新しいことを始めてみたい方、さんむCBメッセに参加して活動を広めてみませんか。

皆さんの活動の特色を活かした出展企画をお待ちしています!

日時 9月27日(土) 午前10時～午後3時

場所 さんぶの森交流センターあららぎ館

申込 市民自治支援課 **電話** (80)0151



ウォーキングです。歩くことで初めて見える新鮮な景色をあじわってみませんか。市内外の方、子ども、障害者の方も参加できます(車イスコースもあります)。

チェックポイントなどで挑戦者を支えるサポーターも募集しています。

日時 10月5日(日) 午前6時45分スタート(制限12時間)

スタート・ゴール 農村環境改善センター(松尾ふれあい館)

参加費 挑戦者(大人3000円 18歳未満1000円)

サポーター 1000円

申込方法 ①市内公共施設やコース沿いのコンビニなどに置いてある所定の郵便払込票で申し込み

②Webサイトで申し込み後郵便払込票か千葉銀行成東支店普通3404379 ぐるっと山武50kmウォーク実行委員会に参加費を振り込み

締切日 挑戦者 9月13日(土) サポーター 9月10日(水)

固 ぐるっと山武50kmウォーク実行委員会(大里綜合管理(株)内) 中村

☎(72)3473 ☎(72)4001
http://www.sanmu50km.com



スポーツ

〜三石山観音寺を目指す〜
歩け歩け大会 参加者募集

自然の中を楽しく歩いて、気分をリフレッシュしませんか?

日時 9月28日(日)
集合・受付 午前7時 山武市役所正面玄関前

出発 午前7時半
解散 午後6時15分(予定)

※小雨決行(悪天候で中止の場合には、申込時の代表者に6時までに電話で連絡します。)

コース 亀山湖畔〜三石山観音寺コース 約10km(君津市)

対象 市内在住、在勤の小学4年生以上で健康で長距離を無理なく歩ける方

※高校生以下の方の参加には、保護者の同伴が必要です。
注意事項
・現地までは大型バスでの移動となります。
・団体行動を厳守してください。
・歩いて体力づくりを行うことが目的ですので、趣旨をご理解のうえご参加ください。

募集人数 80人(先着順)

参加費 2000円(申込時徴)

収)

※申込期間を過ぎてキャンセルした場合返金できません。

持ち物 お弁当、水筒、敷き物、カッパ、タオル、帽子、保険証、ゴミ袋、その他必需品

申込方法 市役所、各出張所にある参加申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてスポーツ振興課に提出

申込期間 8月5日(火)〜22日(金)

※但し定員になり次第締め切り
固 スポーツ振興課

☎(80)1461

「ナイター陸上記録会」参加者募集!

子どもたちに夢と勇気と感動を!そして、競技力向上、競技者人口の拡大を目指して「2014ナイター陸上inさんむ」を開催します。

期日 8月9日(土) ※雨天中止(態度決定は午後1時)

時間 受付開始:午後5時、開会式:午後5時半、記録会開始:午後6時、終了:午後8時半

場所 成東綜合運動公園陸上競技場

参加費 無料

種目 男女共通種目:100m・800m・3000m

走幅跳び・走高跳び・砲丸投げ 男性のみ種目:1500m

混成可能種目:4×100mリレー

※リレーを除いて、1人2種目まで出場可

申込方法 事前申し込み不要(当日受付)

※当日、お手伝いいただけるスタッフも募集しています。

固 市陸上競技協会 浅野

☎080(4429)1672

「合気道」公開稽古のお知らせ

子どもと大人による稽古風景を公開します。合気道に興味のある方や、体験してみたい方は、ご自由にご参加ください。

日時 8月3日(日) 午後1〜3時

場所 合気道・松心館道場(小泉1350番地先)

服装 運動ができる服装

内容 健康維持と護身術としての呼吸法、離脱と捌きの基本技

固 松田

☎(82)6767