

## 南方地区文化祭 中止のお知らせ

隔年で行われています『南方地区文化祭』、今年は第18回目を11月に開催する予定でしたが、惜しくも中止することと決定いたしました。毎回、地区の皆様からのたくさんの作品の展示、また、舞台発表にもご参加いただき、南方センターで楽しい時間を一緒に過ごさせていただきましたが、新型コロナウイルス感染症予防対策を十分に取るのが難しく、このような判断をさせて頂きました。

次回の南方地区文化祭は令和4年度となります。その時にはまた、秋の賑わいを南方センターで出来ればと思いますのでよろしくお願いいたします。

## 健幸ポイント事業のご案内

歩いて歩数アップで、3,000円分の商品券がもれなくもらえる一石二鳥どころじゃない金ヶ崎町ならではの健幸づくり事業です。

歩くことは、

がん、生活習慣病、認知症などの予防やストレス解消等に効果があります。

### 対象者

申込み時 18歳以上の町民（学生を除く）

### 申込期限

令和2年12月25日（金）まで

### 申込方法

来所してお申込用紙に記入 又は インターネットよりお申込み

- ・保健福祉センター
- ・中央生涯教育センター
- ・町立図書館
- ・各地区生涯教育センター
- ・生涯スポーツセンター

歩数計の貸出もしています。  
その場合は、保健福祉センターへ  
お申し込みください。



## ～ 体調を崩しやすい?! ～

夏の猛暑&残暑から一気に肌寒くなりました。秋は寒暖の差があらわれやすい季節なため、体調を崩しやすくなっています。

☆急な温度変化・秋の朝晩は気温が低く冷えを感じる一方、昼になれば気温が上がる日もあります。また、寒暖差によってアレルギー症状が出る傾向もあります。

☆空気の乾燥・空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気づかず、水分補給がおろそかになってしまいます。水分不足はのどの痛みなどを引き起こすため、水分はちゃんと摂りましょう。

## ～ ○○の秋 ～

秋は、過ごしやすい気候なため、物事を行うのにちょうど良い季節です。

スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋...など○○の秋といわれるものがあります。どうしてそういわれるようになったかは様々由来があるようですが、皆さんはどのような『○○の秋』を過ごしますか？

◇10月/11月の予定⇒ ◎10/24(土)…DIY教室 ◎11/6(金)…育成会長会議 ◎11/16(月)…町民懇談会

◎11/13(金)…センター運営懇談会(連合会役員・生涯学習推進員・体育部長の皆様よろしくお祈りします。)

◆中止となる行事⇒ ●10月…いきいき移動研修・人生大学移動研修 ●11月…南方地区文化祭・町内一周駅伝