



**無料 65歳以上対象 体力づくり講座 参加者募集**  
～体力をつけて免疫力を高めましょう～

- ▶期日・場所=下表のとおり
- ▶時間=午後2時～3時  
※受け付けは午後1時30分から
- ▶対象=65歳以上で、運動制限のない人
- ▶内容=体幹トレーニング
- ▶定員=各地区30人
- ▶参加費=無料
- ▶持ち物=飲み物、動きやすい服装  
※上履きが必要な会場もありますので  
申込時に確認してください。
- ▶申込先=NPO法人さんりくWELLNESS(☎080-1823-2015)

地区	期日	会場
盛	11月5日(火)	カメラアホール
大船渡	11月11日(月)	おおふなぼーと
末崎	11月7日(木)	ふるさとセンター
赤崎	11月12日(火)	赤崎地区公民館
猪川	11月18日(月)	猪川地区公民館
立根	11月14日(木)	立根生活改善センター
日頃市	11月19日(火)	日頃市地区公民館
綾里	11月25日(月)	綾姫ホール
越喜来	11月26日(火)	三陸公民館
吉浜	11月21日(木)	吉浜地区拠点センター

**市民体育大会 テニス**

11月10日(日)  
午前9時20分

▼場所=市民テニスコート

▼対象=市内在住または在勤の人

▼参加料=5000円

▼申込締切日=11月2日(土)

▼市民体育大会 8人制サッカー

日時=11月24日(日)午前9時

市民体育大会の  
詳細はこちら

**認知症サポーター養成講座を開催します**

日時=11月26日  
(火)午前10時～11時30分

▼場所=総合福祉センター大会議室

▼対象=赤崎グラウンド

▼対象=気仙地区在住の18歳以上で構成する高校生を含まないチーム

▼参加料=5000円

▼申込締切日=11月18日(月)

▼申込先=問い合わせ先  
大船渡市スポーツ協会  
(☎27-1001)

**イシツブテと一緒にいって三陸を旅しませんか?**

11月29日(金)まで「右手県」

▼対象=市内在住の人

▼講師=地域包括ケア推進室職員

▼定員=30人

▼参加料=無料

▼申込方法=電話、ファクス、Eメール、申込フォームのいずれかで、①氏名、②参加人数、③電話番号を連絡ください。

▼申込先=問い合わせ先  
地域包括ケア推進室(☎26-2943 FAX27-1589)

【Eメール】ofu\_houkatsu@city.ofunato.iwate.jp

**子育て応援おふなとさんりくファミリーコンサート**

NHK「おかあさんといっしょ」4代目ダンスのおねえさん・いとうまゆさんによる、歌とダンスいっぱい楽しいコンサートを開催。「からだダンダン」ばよん行進曲などを一緒に踊ろう!

日時=12月1日(日)午前11時開演 ※開演は10時30分

▼場所=サン・リアショッピングセンター1こいの広場

▼定員=優先観覧エリアは未就学児までの親子50

申込フォーム

**働く婦人の家からのお知らせ**

市内在住または在勤の人を対象に講座を開催します。詳細は働く婦人の家ホームページを確認ください。

- 秋の寄せ植え体験講座  
日時=11月17日(日)午後1時30分～3時30分
- 腸活を学び味噌づくり講座  
日時=11月20日(水)午前10時～正午
- 秋のアロマクラフト体験講座  
日時=11月20日(水)午後7時～9時
- 郷土のおやつを学ぼう講座  
期日=11月21日(木)、12月5日(木)計2回
- ▼時間=午前10時～正午
- ▼申込先=問い合わせ先=働く婦人の家(☎27-1001)

各講座の詳細はこちら

**65歳からの充実ライフ講座 「マネーセミナー」**

日時=11月21日  
(木)午前10時～11時30分※受け付けは午前9時30分から

▼場所=おおふなぼーと

▼対象=65歳～74歳の市民

▼内容=今後の生活費や医療費、介護費の考え方を学べます。

▼講師=ファイナンシャルプランナー 戸田 節子氏

▼定員=20人

▼参加料=無料

▼申込方法=電話、ファクス、Eメールのいずれかで、①氏名、②年齢、③電話番号を連絡ください。

▼申込先=問い合わせ先  
地域包括ケア推進室(☎26-2943 FAX27-1589)

▼磯石海岸ジョさんぼりリアス 海岸について知ろう

日時=11月23日(土)午前10時～正午

▼内容=室内で三陸ジオパークの話聞いた後、秋の磯石海岸遊歩道(約2km)をガイドと一緒に歩きます。

▼定員=20人(先着順)※小学生以下は保護者同伴

▼参加料=中学生以上5000円、小学生2000円(保険料など)

▼その他=飲み物を持参し、歩きやすい服装で参加ください。

▼申込先=問い合わせ先=磯石海岸インフォメーションセンター(☎29-2359)

【Eメール】ofu\_houkatsu@city.ofunato.iwate.jp 市ホームページ

**英語の扉を開けよう! 体験教室参加者募集**

遊びながら英語に触れる英語スクールを開催します。英会話やゲームなどで楽しく過ごしましょう!

▼期日=11月23日(土)

▼時間および対象

- ・第一部:午前9時30分～10時30分【「年中」の園児と保護者】
- ・第二部:午前11時～正午【「年長の園児と保護者」】

▼場所=カメラアホール

▼内容=英会話、ゲームなど

▼講師=佐藤英会話講師

▼定員=第一部・第二部とも各10組(20人)※定員を超えた場合は抽選とし、前回(6月実施)に参加できなかった人を優先します。

▼参加料=無料

▼申込方法=電話または申込

申込フォーム

**椿のタネ集めにご協力を! ~椿の実には本市の貴重な資源です~**

市は、椿油の生産量を増やすため、椿のタネ集めの呼びかけを行っています。市内には多くの椿がありますが、十分な原料が集まっています。個人のほか、市民活動や町内会でも取り組むことができますので、皆さんのご協力をお願いします。

▶問い合わせ先=農林課農政係(☎内線348)

■タネの採取方法

椿の実を、枝からもぎ取ります。果実が割れ始めたときが取り頃です。  
※実の採取で私有地などに立ち入る場合は、必ず所有者の承諾を得てください。

■タネの選別と乾燥

実を割ってタネを取り出します。虫食いやかび、赤茶けた色のタネは取り除き、こげ茶色で中身にツヤのあるものを選んで、十分に乾燥させます。

■椿のタネの回収場所および受付時間

回収場所	受付時間	備考
ハネウエル居場所ハウス (末崎町字平林54-1 / ☎47-4049)	午前10時～午後3時 ※木曜日は定休日	タネをその場で計量し、現金買取します。
市民活動支援センター (大船渡町字野々田12-33キャッセン・モール&パティオB棟5220 / ☎47-5702)	午前10時～午後6時 ※祝日を除く毎週月～金曜日	タネを預かり、支払い方法などは後日連絡します。 ※代金の支払いまで1カ月程度かかる場合があります。