

久代自治振興区だより



久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

7月末久代の人口：男 198 人・女 172 人・合計 370 人 184 世帯

●東城地区総合体育大会中止のお知らせ●

庄原市スポーツ協会東城支部の主催により、例年10月に開催されています「東城地区総合体育大会」は、新型コロナウイルスがまん延している状況のため、今年も中止とされました。

◆振興区へお電話の際のお願い◆

他の振興区で、「電話をかけてもなかなか出てんない」という話を聞きました。久代自治振興区ではどうかと携帯電話で電話をかけてから6～7コール目くらいで振興区の電話が鳴っていることが分かりました。はっきりとした原因はわかりませんが、切らずにそのまま鳴らしてお待ちください。

もう、電話に出てんないなあ

切らないで
待って
ください。



《地域マネージャーから》

◎ 7/15 (金)、サロン合同講座“資生堂ビューティーセミナー”を行いました。

最初は、座ってできる簡単な体操でスタートし、資生堂さんに持ってきていただいた冷感美容液でさっぱりしました。

顔をマッサージする際にひと手間加え、頬骨の辺りをクルクルとマッサージすることにより、唾液の分泌を促し口腔ケアに繋がっていくそうです。さらに、顔のお手入れをすることは、視覚や嗅覚、手で顔を触る感覚などから、脳の動きを活性化し、認知症予防にも繋がっていくそうです。

ぜひ皆様もセルフケアにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



※資生堂ビューティーセミナーの様子

— ご厚志の報告 —

- 西村 和枝 様(2区)より
見舞い返しとして為重支部へ

ご厚志ありがとうございました。

※ 8月29日(月)に予定していた第2回資生堂ビューティーセミナーは、新型コロナ感染拡大のため、9月21日(水)に延期いたします。ご了承ください。

久代自治振興区地域内の行事予定(9月)

久代自治振興区だより

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
9月1日(木)	9:30 ～16:00	マイナンバーカード申請手続き	センター	一 般	
9月7日(水)	13:30～	日赤栄養士に学ぼう！ (免疫力について)	センター	一 般	●
9月9日(金)	10:00～	健康寿命向上セミナー及び 久代東地区ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般	
9月9日(金)	13:30～	あじさいの会サロン (骨盤底筋群強化体操)	16区集会所	一 般	
9月14日(水)	13:30～	3B健康体操	センター	一 般	●
9月20日(火)	13:30～	中サロン (骨盤底筋群強化体操)	センター	一 般	
9月21日(水)	14:00～	サロン合同講座 (資生堂ビューティーセミナー)	センター	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

【生涯学習から】

《久代でげんきシリーズ》

「免疫について・免疫力をあげよう」とシルバーリハビリ体操開催

9月7日(水) 午後1時30分からシルバーリハビリ体操・午後2時から、庄原赤十字病院の
のどはら
咽原和美栄養課長をお招きして免疫力について学習します。

新型コロナの終息がまだまだ見えぬ中、免疫力を高めてコロナに対抗する力をつける学習をしたいと思います。是非ご参加ください。マスクと検温をお願いします。送迎も用意します。送迎代は距離に関係なく片道150円です。お申し込みは久代自治振興区 電話2-0148です。

※コロナの状況確認次第では、行事の変更もございます。ご了承ください。

■振興センターでマイナンバーカードの申請手続きができます■

マイナンバーカードは、公的な身分証明書として利用できるほか、スマホからオンラインで行政手続きを行ったり、コンビニでの住民票の取得などに利用できます。

このマイナンバーカードの申請手続きが市役所担当職員のサポートより、久代自治振興センターで行われます。是非ともご利用ください。

◆日 時：9月1日(木) 9:30～16:00

◆持ち物：マイナンバー通知カード、もしくはQRコード付き
申請書

※ 今回申請いただくと、最大20,000円分のポイント
対象となります。

