

2024

〔令和6年〕

11月

## エクスプレス庄西



発行元 庄西地域振興会  
責任者 釣 雄彦  
事務局 82-8461

日	月	火	水	木	金	土
10/27 先負 六…六渡寺 中…中伏木 三…三ヶ新 休館日	10/28 仏滅	10/29 大安	10/30 赤口	10/31 先勝	1 仏滅 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	2 大安 9:30 ふれあい文化祭
3 富山マラソン協力 文化の日 休館日	4 振替休日 休館日	5 10:00 脳トレサロン 13:30 カラオケ友の会	6 13:00 パソコン教室①	7 仏滅 資源ごみ 6:30 不燃物収集日(カン) 9:00 健康麻将	8 大安 10:00 百歳体操 15:00 懐メロ 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	9 赤口 9:30 庄川書道 10:00 うみべのサロン 13:30 紙バンド
10 先勝 休館日	11 10:00 ピンポンクラブ	12 10:00 ふれあいサロン (あんず) 13:30 カラオケ友の会 19:00 ピアノ	13 先負 10:00 太極拳 13:00 パソコン教室① 14:00 昭和を歌うかい	14 仏滅 9:00 健康麻将 9:30 カラオケむらさき会	15 大安 10:00 いのちのバトン 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	16 赤口 先勝 9:30 庄川書道 13:30 俳句教室
17 8:00 六渡寺海岸清掃 ボランティア 休館日	18 10:00 ピンポンクラブ	19 10:00 脳トレサロン 13:30 カラオケ友の会 19:00 編物教室	20 13:00 パソコン教室①	21 大安 赤口 資源ごみ 6:30 不燃物収集日(ビン) 9:00 健康麻将 9:30 カラオケむらさき会	22 先勝 10:00 百歳体操 15:00 懐メロ 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	23 友引 勤労感謝の日 休館日
24 9:30 防災訓練 (六) 11:00 自衛消防訓練 (コミセン) 休館日	25 10:00 ピンpongクラブ 13:30 ふれあいサロン (ふじばかま)	26 大安 13:30 カラオケ友の会 19:00 ピアノ	27 赤口 10:00 太極拳 13:00 パソコン教室① 14:00 昭和を歌うかい	28 先勝 9:00 健康麻将 9:30 カラオケむらさき会	29 友引 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	30 先負 11:30 庄西カフェ 13:30 シンガー英樹 コンサート
12/1 大安 休館日	12/2 10:00 ピンpongクラブ	12/3 10:00 脳トレサロン 13:30 カラオケ友の会	12/4 13:00 パソコン教室①	12/5 先負 資源ごみ 6:30 不燃物収集日(カン) 9:00 健康麻将 9:30 カラオケむらさき会	12/6 仏滅 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 パソコン教室②	12/7 大安 9:30 庄川書道 13:30 紙バンド

11月の日曜・祝日の当番医(医療機関) 公益財団法人 射水市医師会より

日・曜日	医療機関名	医療機関情報	電話番号	対応科目
3日(日)	松本医院	三ヶ3268	55-0057	内科/小児科
	島崎内科医院	小島902	52-0173	内科
4日(月)	レディースクリニックむらた	橋下条1483-1	57-4141	産科/婦人科
	梅崎クリニック	海老江1242-1	86-8420	内科/放射線科/小児科
10日(日)	おおがくクリニック	中太閤山15-2-7	56-4000	内科/眼科
	おばなの里クリニック	中新湊20-2	82-3710	内科
17日(日)	おおしまこどもクリニック	戸破1382-1	56-7087	小児科
	木戸クリニック	朴木244	82-7300	内科/神経内科
23日(土)	真生会富山病院	下若89-10	52-2156	内科/小児科
	中新湊内科クリニック	中新湊7-19	82-2000	内科/小児科/皮膚科
24日(日)	加藤整形外科 脊椎スポーツクリニック	橋下条1447-1	56-1322	整形外科
	越野医院	立町2-41	82-2855	内科

## 「いのちのバトン更新手続き」

新規登録も募集

11月15日(金) 10時～ 庄西コムセン 第1会議室

～百歳体操と同時進行で進めていきます～

いのちのバトン、健康保険証、お薬手帳、持参して下さい。  
(更新確認作業)



## 「第2回庄西カフェ&amp;シンガー英樹コンサート」

11月30日(土) 庄西コムセンにて

・庄西カフェ(1コインランチ) 11:30～13:30

・シンガー英樹コンサート 13:30～14:30

皆さんの参加お待ちしております。





# 庄西スポーツ大会

10月14日（月・祝）

庄西コミュニティセンターにて



庄川左岸パークG場にて



**～百歳体操～**  
高齢者の筋力アップを目的とした体操ですが、集会所等の身近な場所に集まって行うことで、地域の集いの場や仲間づくりのきっかけ等にもなっています。



**～ノルディックウォーク～**  
ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されています。



**～eスポーツ～**  
eスポーツはコンピューターゲームを競技として捉え、プレイヤー同士で対戦することです。



**～身体測定、輪投げなど～**  
競技の合間に血圧など測り健康チェックしたり、輪投げなどして身体を動かしました。



**～懇親会～**

2年に一度行われていた住民運動会が6年ぶりに形を変えて今回のスポーツ大会になりました。誰でも楽しめて参加しやすい種目を選びました。たくさんの参加ありがとうございました。競技終了後には懇親会を開き、親睦を深めつつ話しが盛り上がっていました。