

けなやき12

－ 声かけて 真中 まんなか 真中愛 －



発行:真中公民館 電話:49-5928

令和8年真中地区新年会のお知らせ

令和8年の真中地区新年会につきましては、1月の第3日曜日の正午から開催を予定しており、現在、区長会にて計画を進めています。

当日は、楽しい余興も企画しており、どなたでもご参加いただけます。詳細は後日、町内会を通してご案内いたします。

なお、インフルエンザが流行しておりますので、体調管理には十分お気を付けください。

12月の「いきいき学級～生きがい健康教室～」

今月は、管理栄養士による「高血圧症予防・減塩」についての学習を行います。日常で気をつけたい塩分のとり方や、高血圧症予防のポイントをわかりやすく学べる内容です。

真中地区の皆さん、ぜひご参加ください。

日時：12月5日（金）10:00～ 場所：真中公民館 研修室（和室）

内容：・管理栄養士による「高血圧症予防・減塩」

高血圧症予防・減塩対策
してますか？

・健康体操・脳トレ・ゲーム

連絡事項：動きやすい服装でお越しください。 参加費：無料

申込：包括支援センター大館南

☎ 59-6182

※事前にお申し込みください。また、移動手段のない方はご相談ください。



大館市公式LINE受信設定のご案内

- 受信設定をすると、自分に必要な情報を選んで受け取れます。
- 暮らしに役立つ市のお知らせがスマホに届きます。

熊の出没情報も
受け取れます！



【登録方法】

- LINEで「大館市公式アカウント」(ID: @odate.city)を友だち追加
- トーク画面の「受信設定」をタップ
- 性別・年代・地区・受け取りたい情報を選択して完了

※災害・緊急時には、全登録者へ一斉配信する場合があります。

年末の大掃除で粗大ごみが出たら…

- 事前に収集業者へ申し込みます。
・住所・氏名・電話番号・種類・個数を伝えます。
 - 粗大ごみ証紙（1枚200円）は、案内された手数料分を購入します。
(市役所・各出張所などで販売)
 - 粗大ごみに証紙を貼ります。
 - 収集日の朝8時30分までに、粗大ごみを玄関先などに出します。
 - 収集業者が伺います。
- ※5個を超える場合は、許可業者への依頼または粗大ごみ処理場への持ち込みとなります。



◆4月～11月までの活動をふりかえって

いきいき学級

健康体操、脳トレ、インボディ測定など、健康づくりに毎月取り組んでいます。男性の方の参加もお待ちしています。



脳をフル回転!
いきいき学級

5月：コスモス植栽

子どもたちと地域の皆さんでコスモスの苗を植えました。地域の交流のひとときとなりました。(今年は撮影会ができず残念)



笑顔と声援が広がる
真中の運動会

6月：第49回 真中地区大運動会

子どもから大人までが力を合わせ、笑顔があふれる一日となりました。多くの方々の参加とご協力に感謝いたします。



世界にひとつつの花づくり

7月：館外研修・アメリカンフラワー講座

館外研修では康楽館観劇や七滝散策を行い、感動と交流の機会となりました。手づくり講座では、それぞれの個性を活かした作品づくりを楽しみました。

8月：夏休み講座・真中地区懇談会

民話・算数講座には子どもたちが参加し、楽しく学ぶ時間となりました。地区懇談会では町内活動の意見交換や地域食堂で交流を深めました。

9月～10月：ミニ写真展

市内外から来場があり、展示された写真のコレクションをゆっくりと楽しむ姿が見られました。

10月：全公民館グラウンド・ゴルフ大会

50名を超える参加者が集い、熱気と和やかな雰囲気の中でプレーを楽しんでいました。



作品とステージが彩る文化祭

10月：真中地区文化祭

150名を超える来場者があり、作品展示やステージ発表を通して日頃の活動の成果が披露されました。

12月の公民館サークル活動

○太極拳



開催日: 毎週月曜日 (1・8・15・22日)

時 間: 13:30～15:00 場所:研修室

○気軽に健康体操 (ストレッチ)



開催日: 每週火曜日 (2・9・16・23日)

時 間: 13:30～15:30 場所:研修室

※2日のみ9:30～11:30です。

○ユニカール



開催日: 每週火曜日 (2・9・16・23日)

時 間: 9:00～16:00 場所:体育館

○8人制バレーボール



開催日: 毎週木曜日 (4・11・18・25日)

時 間: 19:00～21:00 場所:体育館



12月の行事・会議等



5日(金) いきいき学級 10:00～

年末年始のお休みについて



12月27日(土)から1月4日(日)までは、年末年始の休館日となります。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

