第 534 号　令和８年 11 月１日号　　発行所　大館市立下川沿公民館　TEL 49－0271

# 下川沿公民館だより

## ロイヤル学級　11月の日程

### 11/25（水）　ボッチャ交流会

**ボッチャ競技人口の拡大に向けて**

　今月のロイヤル学級は、今年度２回目の「ボッチャ交流会」を開催いたします。覚えやすく手軽に出来、そして楽しく、健康増進や親睦交流を図るには最適なスポーツです。初心者大歓迎です。是非、ご参加ください。

　交流試合を行いながら楽しんでいただきます。賞品ありです。

　ご友人をお誘いいただきご参加いただければ幸いです。

【日　時】11 月 25 日（水）９：15～12：00
【場　所】公民館　講堂
【参加費】なし
【持ち物】ズック

★参加希望者は、開催日の前日までに、公民館にご連絡を　☎　49－0271



　新道山を散策する場合は、松枯れによる枝の落下にご注意ください。

川口町内会

### 11/12（木）　健康体操

**正しい姿勢を維持することで元気な自分を**

　正しい姿勢（立ち方）や体操を通じて、元気な体づくりを目指します。そうしたことを通じて血流が促進され肩こりや腰痛の痛みが緩和される効果や転ばない体づくりが期待されます。

**健康寿命のアップに向けて**

　身のまわりの事は、自分で行うことが出来る状態である「健康寿命」の期間をできるだけ長い状態に保つことは、誰しも望んでいることと思います。健康寿命の延伸に向けて、是非、ご

【日　時】11 月 12 日（木）10：00～11：30
【場　所】公民館　和室
【参加費】なし
【その他】体操をしますので、動きやすい服装でご参加ください。



★初めての参加希望者は、開催日の前日までに公民館にご連絡を　☎　49－0271

### 子育て広場で運動会参加者募集



　毎月１回、当公民館を会場に、「子育て広場」を実施中です。**（詳細は裏面）**

　今月の行事は公民館講堂にて「運動会」を実施します。開催日時は、１１月１９日（木）午前１０時スタートです。３歳未満児と一緒に交流しませんか。地域の大人の方の参加をお待ちしております。見学のみでも構いません。

　当日、午前１０時までに公民館講堂にお集まりください。正午前には終了予定です。

## 下川沿地区文化祭

10月23日～25日に開催した「下川沿地区文化祭」ですが、おかげ様で、多くの皆様に御来場していただき感謝申し上げます。

「地域の伝統と文化の継承」いう所記の目的を少しは達成できたのではと感じております。

文化祭に御参加・御協力いただいた小・中学校、婦人会、公民館サークルをはじめ地域団体、地域住民の皆様に感謝申し上げます。

なお、詳細については来月号に掲載いたします。



## 公民館サークル会員募集

### 「ボッチャ」をはじめてみませんか

「ボッチャ」競技は覚えやすく手軽に出来、そして楽しく、健康増進や親睦交流を図るには最適なスポーツです。

当公民館には、ボッチャ競技を楽しんでいるサークルが２団体あります。ボッチャは、年齢や障害の有無に関係なく競技できることから、市内でも競技人口が増加しております。

まずはお試しください。お待ちしております。

連絡先：公民館まで　☎　４９－０２７１

## ≪マイナンバーカードをお持ちの方へ≫

### *コンビニだと住民票・印鑑証明書　半額です*

マイナンバーカードを利用して、コンビニで住民票の写し等を取得することができます。

利用できる時間帯も長く便利です。

【住所が大館市の方】

**住民票**　　100円（市役所窓口200円）

**印鑑証明書**　100円（市役所窓口200円）

利用できる時間帯

6：30～23：00

【本籍が大館市の方】

**戸籍謄本**　　350円（市役所窓口450円）

利用できる時間帯

9：00～17：15（※土日祝日除く）

## 参加者募集中！



## 下川沿公民館を会場に「子育て広場」実施中

と　き：毎月第３木曜日　9:30～14：30

今月は11月19日（木）

内　容：健康相談、育児相談、親子遊び

季節のイベントを行います。

### 子育て広場の紹介

子育て広場では、子育てに関する学びと情報交換の場を提供したり、様々な遊びやイベント等を企画し、ご家庭での子育てを応援しています。また、電話や面談による「育児相談」のほか、子どもの成長や発達など、子育てに関する専門分野の講師を招いての講座や育児講演会を行っています。

◆対 象 者：令和５年４月２日以降に生まれた未就園児（首がすわってから）の親子等

◆利用方法：登録制（登録前に見学可能です。事前にご連絡ください。）

◆費　　用：会費なし（イベントの内容により材料費等の実費負担があります。）

**乳幼児とその保護者や祖父母、地域のかたの参加をお待ちしています！**



【お問い合わせ・申込先】

城南保育園分園子育て相談室

TEL 42-8185



## 公民館休館日

11月3日(火)　文化の日

11月23日(月)　勤労感謝の日