十二所公民館だより

令和8年 11月号

（電話 43-7123　fax 52-2605）ふれあい



―― 子どもから大人まで誰でも気軽に楽しめるスポーツ ――

第25回十二所地区ユニカール大会



老若男女・年齢や体力は問わず、どなたでも気軽に楽しめます。
交流を深める良い機会ですので、奮ってご参加ください。

とき
12月12日（土）
9時 受付開始／9時30分 試合開始

ところ
十二所公民館　講堂

資格要件	十二所地区の住民、出身者及び同地区の事業所に勤務しているかた
表彰等	１～３位に賞品。参加賞もあります
参加費	無 料
申込方法	『１チーム３名』でチームを組み、申込書を公民館までご提出ください
受付期間	１１月４日（水）～１２月４日（金）

ほうおう健康教室　地域フレイル予防講座（3回シリーズ）

『いつまでもおいしく食べよう』
～カムカム調理の工夫～

調理でオーラルフレイル予防に取り組むための工夫をお話しします。

参加は無料ですが、今回から参加するかたは申し込みが必要です（先着20名）。参加したかたには、かむかむアップ弁当をお渡しします。

とき　１１月１８日(水)　１０時～１１時
ところ　十二所公民館　研修室
申込先　ケアハウスほうおう（℡47-7210）

『インボディ・健口くん測定会』



以前参加したかたは体の変化をチェックしてみましょう。

測定は無料で、どなたの参加も OK です。この機会に体の中をのぞいてみませんか。

とき　１１月２６日(木)　１０時～１１時
ところ　十二所公民館　研修室

第69回 十二所地区 文化祭

10／31（土）

- 作品展示　９時～１７時
- フリーマーケット　１０時～１２時
- 映像作家・高田一彦さんの（８ミリ映像）作品回顧上映会　９時～１５時
- ステージ発表　１３時３０分～１５時

11／1（日）

- 作品展示　９時～１５時
- フリーマーケット　１０時～１２時
- 裏千家秋田北支部高橋社中　お茶会　１１時～ 無くなり次第終了
- ステージ発表　１３時３０分～１５時

お詫び　先月掲載した「大館市スポ・レク祭グラウンド・ゴルフ競技の記録」の欄で、優勝した畠山栄子さんの町内名に誤りがありました。
正しくは『軽井沢2区』です。お詫びして訂正します。

14年ぶりに十二所地区で実施

大館市総合防災訓練

と　き　１１月１５日（日）　９時開始
ところ　北部老人福祉総合エリア



十二所地区からは、救出救助訓練と初期消火訓練に大滝・平内自主防災組織と消防団が、避難所開設運営訓練には下町・中町・上町の住民及び成章中学校の生徒が参加します。

各訓練の様子や展示物はどなたでも見学できますので、ぜひ会場にお越しください。

生演奏の魅力を味わう

―― ブルース・ミニッツライブ

ライブには約６０人が来場。観客は、会場に響き渡る迫力ある音色に合わせて、体を揺らしてリズムをとったり手拍子をしたりして盛り上がっていました。



包括支援センターおおたき『健康教室』

- １１/１０(火)14時～15時　沢尻生活センター
- １２(木)10時～11時　北部シルバーエリア
- １９(木)10時～11時　別所自治会館
- ２７(金)10時～11時　十二所公民館

１１月の行事予定

・**おおとり号移動図書館巡回（公民館前）**
11日(水)、25日(水)　15時45分～16時20分
・**ボッチャ教室（毎週月曜、公民館講堂）**
2、9、16、30日　　13時30分～15時30分
◎３日（火・文化の日）、２３日（月・勤労感謝の日）は休館日です。

猿間帝国 最終区で逆転V

十二所駅伝　２年ぶりに王者奪還!!

秋晴れとなった１０月１８日（日）、過去最多タイの１０チームが参加し、６区１０．８㎞をタスキでつなぎ熱戦を繰り広げました。

レースは、昨年優勝した上新町チームが５区までトップを走り２連覇かと思われましたが、最終６区で猿間帝国アンカーの畠山柚稀さんが激走し逆転、王座奪還を果たしました。

優　勝：猿間帝国　４４分４１秒
準優勝：思い出なんかいらんナーズ　４５分１２秒
３　位：上新町　４６分０２秒
特別賞：チーム５０歳

駅伝大会の開催にあたり、ご協力をいただきました皆様に深く感謝申し上げます。





◀▲ 2年ぶりの優勝に笑顔の猿間帝国チーム

北部シルバーエリア からのお知らせ　☎47-7070

茶の湯教室（１１月開催分）

と　き　１１月１２日(木)　１３時～１５時
受講料　１回５００円　（茶菓子代は別途）

☆ スマートフォンで写真撮影講座 ☆

スマートフォンのカメラで撮影する際に必要な基本的な知識やテクニックを学べます。

と　き　１１月２５日（水）１３時～１５時
参加費　５００円
定　員　１５名(最小遂行人数４人)先着順
持ち物　スマートフォン

☆ お得情報 ☆

☑**１１月８日（第２日曜）はフォロワーの日♪**
北部シルバーエリアのXかインスタグラムをフォローしているかたは、朝から休憩入浴が半額 ♨

☑**１１月２６日（木）は『風呂の日』**
どなたでも朝から休憩入浴が半額 ♨