比内公民館だより

2026　No.110

ひない

11月

発行/大館市立比内公民館　大館市比内町扇田字庚申岱8　Tel 43-7141　Fax 55-3652

比内芸術文化祭

10/31 土　11/1 日　9:00～16:30

10/31 土のステージ

1	開会式	主催者あいさつ	10:00 ～ 10:05
2	吹奏楽演奏	比内中学校吹奏楽部	10:05 ～ 10:30
3	ハーモニカ演奏	比内ハーモニーフレンズ	10:30 ～ 11:00
4	オカリナ演奏	オカリナ　トライアングル	11:00 ～ 11:30
5	ウクレレ演奏	ウクレレ・アンサンブル Nice	11:30 ～ 12:00

11/1日のステージ

1	ヒップホップダンス	フライヤーズ	10:00 ～ 10:10
2	楽器演奏	Sky　BLUES（スカイブルース）	10:10 ～ 10:40
3	二胡演奏	大館二胡の会	10:40 ～ 11:10
4	よさこい演舞	縁天嘉（えんてんか）	11:10 ～ 11:30
5	新舞踊	彩りの会	11:30 ～ 12:00
		昼　休　み	
6	笛・太鼓演奏	ハッタギ踊り伝承会	13:00 ～ 13:30

展示部門

第5・6研修室	七宝焼	籐工芸	手芸
第7研修室	短歌	写真	絵画
	ステンドグラス		
第8研修室	書道		
第9研修室	ちぎり絵	児童生徒作品	
	書道	セメント工芸	
音楽研修室	生け花		
講堂	みんなのアート展		

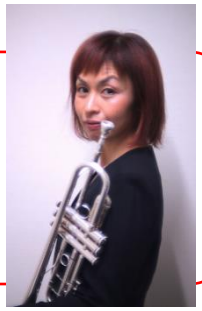
出店ほか

食堂	1Fホール
お茶室	食堂向い（10/31のみ）
籐工芸体験	2F東側
血管年齢測定	1Fホール西側階段前 （10/31　10:00-13:00）

文化講演会　11/1(日)14:00~15:00

比内から世界へ　魂のトランペット

扇田　泰子　ライブ！



あおぞら学園

10 月 15 日(木)

延ばそう健康寿命

寿命が長いのは結構なことですが、健康に暮らせてこそ楽しい人生ですね。全国の平均寿命と健康寿命の間には、約 10 年の差があると言います。この期間が介護を必要とする状態という事になるので、これをできるだけ短くすることが健康寿命を延ばすことになります。今回は、市役所健康課の出前講座でした。


市健康課の皆さん


管理栄養士の田村さん

「フレイル」知っていますか？

健康だったのに、年と共に活動能力が低下してゆくのが「フレイル」。年のせいだとあきらめていると、要介護への道を下るだけです。そうならないためには、①食事　②運動　③睡眠　など、ライフスタイルの見直しが必要です。今回は「オーラルフレイル」と「食生活」を取り上げます。

オーラルフレイル

「食べる」「話す」「表情を作る」など、大切な役割を果たすお口の機能も年齢と共に低下します。これが「オーラルフレイル」で、この状態を放置すると全身の活力低下を招き、要介護状態に陥ってしまいます。

低栄養を防ごう!

若いころは食べすぎに注意が必要でしたが、高齢になると栄養不足の方が心配されます。健康維持に必要な栄養がとれない「低栄養」は、要介護状態に陥る原因になります。栄養のある食事をしっかりとりましょう。

ボッチャ競技会

東館まちづくり協議会･東館分館　**10 月 25 日(日)/東館小学校体育館**





東館まちづくり協議会と東館分館が主催するボッチャ競技会が、10 月 25 日（日）東館小学校体育館で開催されました。

この日の講師は、多賀谷隆文さんと池田ヤ卫子さんで、参加した 45 名が 10 チームに分かれて対戦。ほとんどの方が初心者ですが、思わぬファインプレーが続出し、2 面設定されたコートからは歓声が沸き、大いに盛り上がりました。

編 集 後 記

この原稿を編集している 10 月下旬、窓の外を見ると白いものが飛んでいる・・・・。まさかと思ってよく見ると、雪交じりの雨が降っています。寒いとは思っていましたが、雪を見ると急に 5 度くらい下がったような気がしました。▶昨年の大雪が脳裏に浮かび、カメムシの出没が多い、カマキリの卵の位置が高いなどのうわさに、「今年も雪は多いのだろうか」と心配の種が絶えません。ついこの間、夏物の服をしまったばかりなのに、もう冬物を引っ張り出さなければならないなんて、衣替えが間に合いません。じじ臭いと言われようとも、早めにヒートテックのタイツを着用しなければ、風邪をひいてしまいます。ハクション！（若）