

釈迦内公民館だより

あやめ苑

令和8年
8月号

発行 釈迦内公民館 TEL.43-7117・FAX.48-3310

8/2(日) 9時30分～

釈迦内地区防災学習会 を開催します

町内会や消防団・福祉関係者・高齢者団体・婦人会など
地域の方々と北陽中学校生徒の皆さんと一緒に、防
災体験・学習を通じて防災意識・知識の向上と有事の際の
行動力を高めることを目的に実施します。

■当日のスケジュール

9時～ 受付 → 9時30分～ 全体会(開会行事ほか)
10時～ 学習会 → 11時20分～ 防災講話
11時45分～ アルファ米試食(試食後、閉会行事)

■主な学習内容

- 段ボールベッドの組立・収納
- 地震体験車両で地震体験
- スモークマシンによる煙からの脱出
- 北陽中学校防災マップの見直し
- 防災講話、アルファ米試食 ほか



昨年の様子



7/22

相染慶老大学 7月講座

秋田県栄養士会の高橋悦子氏を講師に、栄養講座「食べて元気にフレイル予防」を開催しました。



講座では、**たんぱく質**が不足すると体の筋肉・脂肪が減り身体機能が低下するため、高齢者は一日に、最低でも以下の例のようなたんぱく質量が必要とのお話がありました。

豚ロース(焼き)70g(たんぱく質約16g)

牛乳200g(約6g)

鮭(焼き)80g(約19g)

卵50g(約6g)

納豆50g(約7g)

これで54gのたんぱく質量が摂れます。普段の食事に**たんぱく質の「ちょい足し」**なら 素敵ですね！

★ちょい足し食材：魚・肉の缶詰、魚肉ソーセージ、しらす、かまぼこ、プリン ...etc **たんぱく質**を摂りましょう！

8月は
お休み

次回は
9/16
です



交通安全協会釈迦内支部からのお知らせ

夏の交通安全 県民総ぐるみ運動の一環として、当支部と
釈迦内交通安全母の会、防犯協会釈迦内支部との三者
合同によるパレードを行います。

■日時 8月9日(日) 午前9時 釈迦内公民館 出発

■コース 大通→中通→上通→山神台

→ニツ森→長面→長面袋

→商人留→中台→向羽立

→獅子ヶ森1・2区→小釈迦内

→板子石→松木→高館下

→松峰→日景町



8月行事予定

8月 2日(日) 釈迦内地区防災学習会

※ 会場準備のため1日(土)午後から終日、学習会当日の
午後2時までは、**全館貸館できません**

6日(木) 温故知新の会

8日(土) 釈迦内小学校



『ひまわりサマーフェスティバル』

午前9時30分 北鹿新聞社印刷センター前

11日(火) 山の日【休館日】 (雨天時 学校体育館)

24日(月) 当館 胃がん検診会場

⇒健康ガイドを

※ 正午まで、**貸館できません(講堂除く)**

ご覧ください

みんな来てネ！
待ってま〜す

7月4日(土)

サークル交流会

恒例のサークル交流会を開催。12サークル91名のサークル会員が集まり、日々の活動成果を相互鑑賞しながら、サークル間の交流と親睦を図りました。

うたの会♪ひとみ



サークル交流会



民謡同好会

ダンスサークル あやめの会



日景博幸サークル協議会長の音頭で カンパ〜イ！

ダンスサークル サクラの会

サークル交流会



サークル交流会



サークル交流会



舞踊すみれの会



第2部では、たおやかなフラダンス、

ジョークを交えた十和田湖案内トークあり、自慢の歌声ありで、会場は盛り上がりました。 その中に、ALTのルイス・ニコラスさん（ミドルネーム アメリカ ネブラスカ州出身）が民謡同好会で尺八を演奏、カラオケで歌声も披露しました。

★サークル協議会では **会員を募集** しています。
詳しくは公民館まで！



総合司会の 畠山ひとみさん
ありがとうございました