

釈迦内公民館だより

# あやめ苑 令和4年 8月号

発行 釈迦内公民館 TEL 43-7117・FAX 48-3310

## 令和4年度相染慶老大学 7月講座「栄養ワンダー」開催



7月13日に相染慶老大学7月講座を開催しました。講師として軽費老人ホームケアハウス樹海の里の高橋悦子栄養士にお越し頂き、「栄養とサステナブル」をテーマに講話を行って頂きました。

「サステナブル」という言葉には、「持続可能な」という意味があり、今ある自然や資源を維持しながら、健康で安全な暮らしへつなげていこうということだそうです。

しかし、あまり難しく思わず、まずは自分にとってサステナブルなことが大事だそう。自分の健康のためを考え、「サステナブル」に食べる。つまり、「ほどほど」に食べること。この「ほどほど」が大事で意外と難しいようです。「ほどほど」のエネルギーを、「ほどほど」の食塩で、「ほどほど」の栄養バランスで食べる。みなさんもその意識を持って、健康について考えてみましょう。



第2部は、市生涯学習課の出前講座を利用して、はちくんダンスに挑戦しました。コロナ禍で、どうしても家にいる時間が増えている状態で、身体を動かす体操は、やはりリフレッシュするには良いようです。

ちなみに、8月4日は、語呂合わせて「栄養の日」だそうですよ。



はちくん



はちくん



はちくん

### 8月行事予定

8月10日(水) 八幡平自然観察会

8月11日(木) 山の日【休館日】

8月17日(水) 相染慶老大学8月講座「館外研修」

■キーワードは生き物とサステナブル

貸館情報〈貸切・貸館不可〉

8月11日(木) 山の日【休館日】

【再掲のため募集メ切的の可能性あり】

# 釈迦内公民館 夏の自然観察会開催のお知らせ

令和4年8月10日（水）に夏の自然観察会を開催したいと思います。場所は八幡平を予定しています。案内人は、ベテランガイドの畠山充一さんが務めてくださいます。

このたびは夏休みを利用した「親子レク」として、釈迦内にお住まいの小学生3年生以上中学生以下（保護者同伴）のかたに限らせていただき、**6組先着順**とさせていただきます。

<p><b>令和4年8月10日（水）</b>  <b>研修予定表</b>（変更の可能性あり）        8時40分 釈迦内公民館集合        50分 出発（ふれあい号）        11時 県境登山口から展望台に向けて出発        11時40分 昼食（各自）        12時 気象等条件確認のうえルート選択        16時30分 釈迦内公民館到着</p>	<p><b>持ち物・服装</b>  <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン、帽子（登山前着替えも可）  <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴  <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル、着替え等  <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー  <input type="checkbox"/> 飲み物  <input type="checkbox"/> 昼食（各自）  <input type="checkbox"/> メモ用紙、筆記用具</p>	<p><b>参加申込みについて</b>  <input type="checkbox"/> 参加費 無料  <input type="checkbox"/> 募集人数 6組（先着順）        （小学生3年生以上中学生以下のかた（保護者同伴のこと））  <input type="checkbox"/> 申込受付        8月5日（金）まで        土日除く午前9時から午後5時まで        釈迦内公民館にTEL申込み        申し込みの際は、住所・氏名・年齢と、保護者のご連絡先をお教えてください。        募集人数に達していた場合は受付できない場合がございます。  <u>※天候不良、コロナ状況、募集人数に達しない場合中止の可能性あり</u></p>
--	---	--

## サークル掲示板

### 釈迦内ボッチャ同好会設立！！

#### 会員募集中！

#### 気軽にボッチャに挑戦してみませんか？

練習日：毎週 木曜日 午後1時から午後4時まで

場所：釈迦内公民館 講堂 連絡先：公民館からサークルへ取り次ぎ

## 土木課からお知らせ

### 長面橋補修工事のお知らせ

長面橋の老朽化に伴い、補修工事を下記の期間に実施いたします。工事期間中は片側交互通行を基本としておりますが、10月頃に夜間通行止めを予定しておりますのでよろしくお願いいたします。

※通行止めの日程は長面橋前後の予告看板でお知らせします。

期間：令和4年6月6日～令和4年12月28日(予定)

規制方法：昼間 片側交互通行

夜間 全面通行止め(10月頃予定)

発注者：大館市建設部土木課改良係

施工者：東光鉄工株式会社 工事業部 佐々木

問い合わせ 東光鉄工株式会社 0186-43-5667

