

十二所公民館だより 令和6年 10月号

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい 10月号

10/20(日)十二所地区駅伝大会: 北部シルバーエリア

第41回十二所地区駅伝大会を北部シルバーエリア周回コース(1周約1.8km)で開催いたします。詳しい要項と申込書は十二所公民館にあります。皆さまの参加をお待ちしております!!

○日時 10月20日(日) 午前8時30分: 監督会議 9時: 開会式 9時30分: スタート

○コース テニスコート管理棟前を発着点とする周回コース、6区間(1区間1.8km)。

○チーム
・十二所地区住民、十二所地区出身者、十二所地区の事業所に勤務する者で編成。
・チームでゼッケン(走行区間番号入)を用意して胸と背に付けること。
・走行に危険のない範囲で仮装を認める。

○申込 参加費1,500円を添えて10月8日(火)までに十二所公民館へ。

○表彰 1位~3位、最高ラップ賞、パフォーマンス賞



十二所地区文化祭のお知らせ

今年度の十二所地区文化祭は、11月2日(土)、3日(日)に開催いたします。

展示物は、1日(金)13時から搬入、3日(日)14時から搬出を予定しておりますので、よろしくご協力をお願いいたします。

サークルはもちろん、町内からの出品、個人での出品も大歓迎です。手作りの作品、趣味で収集したもの、写真や絵画などの作品、農産品など何でもかまいません。

なお、文化祭の準備にともない、11月1日(金)から文化祭が終了するまで、貸館をお休みさせていただきますので、ご了承ください。

防災意識向上へ! 合同消防訓練実施

9月19日(木)、十二所公民館と十二所保育園は合同で消防訓練を実施しました。保育園の給食室から火災が発生したという想定のもと、園児の避難訓練を行いました。園児たちは先生方の指示に従い、スムーズに公民館へ避難できました。地域住民の皆様や公民館サークルの皆様にもご協力いただき、避難誘導など、連携して行動できました。今回の訓練で、日頃から防災意識を高め、いざという時に備えることの大切さを改めて感じました。

スムーズに公民館へ避難できました!



サークルの方も消火訓練を体験しました!



「在宅避難時の防災食について」と「お手軽調理の試食会」

9月20日（金）に開催された健康教室には、12名の皆さんが参加されました。管理栄養士の明石淑子さんから、災害で家にいる時に備えて、どんな食べ物を用意しておけば良いのか、また、食べ物はすぐに取り出せる場所に置いてしまい込まないこと、そして、定期的に食べて、新しいものと交換することが大切だと教えていただきました。

さらに、市販のレトルト食品を使った、簡単に作れる料理のレシピも紹介してくださいました。作った料理は、お弁当にして皆さんにお持ち帰りいただきました。



明石さんのお話にも熱心に耳を傾ける参加者の皆さん

包括支援センターおおたき健康教室

— 10月の開催日程 —

- 場所：北部シルバーエリア
日時：10月10日（木） 午前10時～11時
- 場所：十二所公民館
日時：10月25日（金） 午前10時～11時
※今回は、認知症予防教室（音楽ケア）を行います。
- 場所：猿間集落会館
日時：10月30日（水） 午前10時～11時
- 場所：別所自治会館
日時：10月31日（木） 午前10時～11時

太極拳サークル(ルピナスの会) 会員募集

一緒に太極拳を始めてみませんか？当サークルでは、初心者の方でも安心して始められるよう、丁寧に指導いたします。ゆっくりとした動きの中で、心身をリラックスさせて、健康増進を目指しましょう。

日時：毎週木曜日 10時～11時30分
場所：十二所公民館 講堂

※お問い合わせは十二所公民館(☎43-7123) まで

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆成章クラブJr.

楽天イーグルス杯ミズノキッズボール大会
とき：10月5日（土）
場所：潟上市長沼球場

☆成章ランナーズ

大館市民駅伝競走大会
とき：10月13日（日）
場所：長根山陸上競技場



北部シルバーエリアからのお知らせ

☆施設利用のご予約について☆

団体休憩や宿泊、会議・研修などの施設利用のご予約について、令和6年10月1日(火)から受付開始日に変更となります。

変更前：ご利用希望日の6カ月前から受付開始
変更後：ご利用希望日の**3カ月前**から受付開始

☆お得情報☆

10月13日(日)はフォロワーの日 ☺
10月26日(土)は風呂の日 ☺
毎月26日は風呂の日！入浴休憩半額です ☺
毎月第2日曜日は【フォロワーの日】として、「Instagram」か「X」をフォローしている方は朝から半額で休憩入浴できます ☺
大人630円→320円 小学生310円→160円
Instagram X(旧Twitter)



お問い合わせ ☎ 4 7 - 7 0 7 0

10月の行事予定

- 7日、21日(月) ポッチャ教室 13:30～16:00
- 9日(水) スマートフォン操作体験会
基礎編：11:00～12:30 応用編：13:30～15:00
- 9日、23日(水) 移動図書館おとり号来館
15:45～16:20
- 14日(月) 休館日 スポーツの日
- 20日(日) 十二所地区駅伝大会 8:30～11:00
- 25日(金) 包括おおたき健康教室 10:00～11:00