

十二所公民館だより

令和6年

3

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

月号

希望の明かりを灯す！十二所かまくらやき

2月14日（水）に開催された十二所かまくらやきには、多くの方々が訪れました。今年は雪が少なく、穏やかな冬でした。例年のように雪景色を楽しむことはできませんでしたが、澄んだ空気と燃え盛る炭俵の炎が幻想的な火の輪を描き、参加者や観客の皆様の心に希望の明かりを灯しました。

この復活した伝統行事は、地域の皆さんと共に続けられています。来年は、さらに多くの方々に参加していただき、一緒にこの伝統行事を盛り上げていきましょう。



実行委員が描いた幻想的な火の輪に観客も魅了！



親子で願いを込めて希望の明かりをまわしました！

ケアハウスほうおう健康教室

「食事からフレイル予防～お手軽調理のすすめ～」

2月20日（火）に開催された健康教室には、12名の方が参加しました。管理栄養士の明石淑子さんからは、フレイル予防には適度な運動とバランスの良い食事が大切であるとの説明がありました。

しかし、高齢者になると、食材の買い出しや調理が負担になることがあります。そこで、今回は市販のカット野菜やレトルト食品を活用したフレイル予防の調理実習を行いました。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。

この実習を通じて、健康を維持するために食事の大切さと市販品で手間をかけずにフレイル予防に役立つ食事を作る方法を学びました。



完成です!!



レトルト食品を活用した煮込みハンバーグ & サラダ弁当を作ってます！

包括支援センターおおたき健康教室

～ 3月のフレイル（虚弱）予防講座～

○場所：北部シルバーエリア

日時：3月14日（木） 午前10時～11時

○場所：十二所公民館

日時：3月15日（金） 午前10時～11時

○場所：五輪岱自治会館

日時：3月19日（火） 午前10時～11時

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆南・成章・上川浴キングス

ニプロカップ

とき：3月2日（土）、3日（日）

場所：ニプロ樹海ドーム



令和6年度交通災害共済受付

○掛金・交通災害共済 1人 300円

・不慮の災害共済 1人 700円

○共済期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

○4月1日以降に加入した場合は加入日の翌日から適用します。

詳細は市民課生活相談係（☎43-7044）までお問い合わせください。

（お願い）公民館のご利用について

貸館の申し込みの際は、事前に空き状況をお電話または窓口で確認のうえ、申請書に必要事項を記入し、ご利用日の前営業日17時までに提出してください。（申請書の提出が無い場合、原則ご利用いただけませんので、必ず提出をお願いします。）

※代理人による申請書の提出も可能です。



3月の行事予定



11、25日（月） ボッチャ教室 13:30～16:00

13日（水） 移動図書館おおとり号来館

15:55～16:20

15日（金） 健康教室

10:00～11:00

20日（水） 休館日（春分の日）

3/9
（土）

（大画面映像とともに体験しよう）

公民館ディスコ交流会

会場：比内公民館

ゲスト：103 Voicelab0

懐かしいディスコ音楽を楽しんでみましょう。大画面で踊っている側の映像流します。踊るもよし、聴くのもよし、過ごし方は様々。基本休憩タイムが長いので体にやさしい構成！ステージハッスルタイムに出場希望者（個人又はチーム）は、事前申込願います。

□R6.3.9（土）開場 17:30 開演 18:00（90分）

□申込：不要（参加無料）

□ステージ希望者は事前申込（3/7迄）

① ニックネーム又はチーム名（紹介用）

② 連絡用の氏名・連絡電話

③ 音源は4分以内のものを各自準備

□防災コーナー＆多少のアルコールコーナー設けます

□主催 大館市公民館職員有志

□問合わせ＆ステージ出場申込（5組迄）

平日 8時半～17時まで ☎49-4121

幹事：二井田公民館 長崎

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆屋内運動広場のご利用について☆



【利用時間】

9:00～17:00

※団体有料利用の場合は20:00まで

【料金】

1時間 530円（半面）

※貸切利用の場合は有料となります。

屋内運動広場は有料利用がない時間、無料開放しております。また、卓球台やバドミントンネット、移動式バスケットリングを設置しております。

なお、シャトルやラケット、ボール等の用具の貸出はしておりませんので、各自でご持参ください。

☆お得情報☆

3月26日（火）は“風呂の日”休憩入浴半額です！

大人 630円 → 320円

小学生 310円 → 160円

☆3月休館日のお知らせ☆

4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）

お問い合わせ ☎47-7070