

釈迦内公民館だより

あやめ苑 令和7年 6月号

発行 釈迦内公民館 TEL 43-7117・FAX 48-3310

令和7年度 相染慶老大学が開講

5月14日に令和7年度相染慶老大学
が開講し、地域にお住まいの16名のかた
が入校しました。
1年間 楽しく学びましょう！



開講式の後、第1回目の講座として、
大館ヤクルト販売株式会社さんから
「おなか元気教室」と題し、腸内環境を
整えることの大切さ「**健腸長寿**」につい
て学びました。クイズや体操も行い、楽
しい学びの時間を過ごしました。

次回は 『ふるさと歴史講座』

大館の城下町 大館城・町割りについて学び
ます。

- ▶と き 6月18日(火) 10時～
- ▶ところ 釈迦内公民館 大会議室
- ▶講 師 市歴史文化課 埋蔵文化財係

お知らせ

7月の「栄養講座」は、当初予定した9日から
23日(水)に変更します。後日、改めてお知
らせします。

釈迦内地区体育・スポーツ振興会

ボッチャ体験会を開催します！

- ▶と き 6月8日(日) 午前9時～12時
- ▶ところ 釈迦内公民館 講堂

はじめにルール説明と練習をおこなったあと、チーム
を組んでの試合形式による体験も予定しています。

昨年に続き、講師に **大沢 修さん** を招いて開催し
ます。この機会に、ボッチャを体験してみませんか！

事前申し込みは不要で、参加費も必要ありません。

どなたでも参加できますので、
ぜひ、お気軽に
ご参加下さい！

お問い合わせ
釈迦内公民館
TEL. 43-7117



◇釈迦内地区体育・スポーツ振興会から

5月20日、令和7年度総会を開催し、今年度の事業計画などが承認さ
れました。以下、予定している事業をお知らせします。

- ▶6月 8日(日) ボッチャ体験会(公民館講堂)
- ▶7月 6日(日) 地区野球大会(北陽中学校グラウンド)
- ▶9月 21日(日) 地区さわやかバレーボール大会(公民館講堂)
- ▶3月 8日(日) ボッチャ大会(公民館講堂)

このほか、9月7日(日)に、市スポ・レク祭(タクミアリーナほか)
が予定されています。

◇公民館利用サークル協議会から

5月19日、令和7年度総会を開催し、今年度の事業計画などが承認さ
れました。

恒例のサークル交流会は、7月26日(土)に開催します。

6月・7月上旬 行事予定

6月 7日(土) ユニカールあやめ大会
8日(日) 釈迦内地区ボッチャ体験会

6月18日(水) 相染慶老大学6月講座
7月 6日(日) 釈迦内地区野球大会

7月4日、7日～9日 釈迦内地区 健診・検診

※ 詳細は、裏面をご覧ください。

<<
 大館市 健康課から お知らせ
 >>

釈迦内地区の肺がん検診・大腸がん検診等を釈迦内公民館・釈迦内体育館を会場に実施します。同じ日に複数の検診を受けることができます。日程は下記のとおりです。詳しくは「令和7年度健康ガイド」でご確認ください。

	肺がん検診 【血液検査なし】	大腸がん検診 【血液検査なし】	特定健康診査 【血液検査あり】	後期高齢者の健康診査 【血液検査あり】	前立腺がん検診 【血液検査あり】	肝炎ウイルス検診 【血液検査あり】
対 象	今年度40歳以上のかた	今年度35歳以上のかた	大館市国民健康保険に加入し、今年度40歳以上のかた	後期高齢者医療制度 加入者	今年度50・55・60・65・70歳になる男性	対象となるかたには5月下旬に「案内はがき」を送付しています
自己負担金	400円	500円	無料	無料	500円	無料

※ 大腸がん検診の容器は事前に配布し、検診会場で回収します。容器がないかたは健康課にお申し込みください。検診日の10日前までの電話申し込みで郵送可能です。
 > 容器申し込み専用電話番号：43-7143

<日 程>

会 場	日 時	血液検査なし 受付時間	血液検査あり 受付時間	主な対象町内
釈迦内体育館	7／4（金）	12：20～12：50	13：00～13：50	獅子ヶ森2・3区、小釈迦内、向羽立、日鉾獅子ヶ森
	7／7（月）	12：20～12：50	13：00～13：50	獅子ヶ森1区、県市公営住宅
釈迦内公民館	7／8（火）	12：00～12：50		釈迦内全町内
			13：00～13：50	長面、長面袋、商人留、ニツ森、山神台
	7／9（水）		10：00～11：00	釈迦内中台、大通、中通、上通、沼館、上袋町、卸町、板子石、釈迦内雇用促進住宅
			13：00～14：00	日景町、松峰、松木、高館下

※ 「血液検査あり」受付時間に、肺がん・大腸がん検診の受診も可能です。
 ※ ご都合のよい会場においでください。



トピック ～がん予防～ 公益財団法人 日本対がん協会より

国民の2人に1人が「がん」になると言われています。がん予防の研究から5つの健康的な生活習慣の実践で「がん」になるリスクを減らせることがわかってきました。

1. たばこは吸わない 2. お酒を大量に飲まない 3. 食生活を見直す 4. 適度に運動する 5. 適正体重を維持する

ウォーキングなどの適度な運動は大腸がんの予防効果があると言われています。5つの健康的な生活習慣の実践で「がん」のリスクは減らせますが、完全に防げるわけではありません。そのため、健康診断と5つのがん検診は定期的に受けることが大切です。



胃と胃がん
 ▶男性のがん罹患率
 トップ



肺と肺がん
 ▶男女合わせてがん
 死亡率のトップ



大腸と大腸がん
 ▶食の欧米化で増加
 傾向



乳房と乳がん
 ▶マンモ検診で早期
 発見



子宮と子宮がん
 ▶若い世代に増える
 頸がん