

下川沿公民館だより

祝 第 45 回 下川沿地区住民親睦運動会

6月1日(日) 下川沿中グラウンドにて 開会式 8:55 競技開始 9:25

《老若男女大集合》

6月1日(日)、第45回地区運動会を開催いたします。前回大会では、250名余りの住民の方にご参加、ご声援をいただきました。接戦の末、優勝隼人チーム、準優勝が立花チームという結果でした。今回もたくさんの住民が参加のもと「とにかく楽しく、そして時には熱く」をモットーに開催いたします。

《賞品をたくさん用意しました》

賞品として、実用性を重視して市指定ごみ袋、ティッシュボックスのみを用意しました。また、宝さがし用として幼児・小中学生には、お菓子の宝袋、高齢者には、市指定ごみ袋等日用雑貨の宝袋を差し上げます。



6/9(月) ロイヤル学級 (健康太極拳)

健康太極拳で健康増進を

今月のロイヤル学級は「続・健康太極拳で健康増進を」と題して開催いたします。先月に開催したところ、参加者より再度の開催希望があったことにより企画いたしました。心と体のバランスをとり、健康と長寿を目的としているバランス運動です。初心者の方、大歓迎です。是非、ご参加ください。

【日 時】6月9日(月) 13:30~14:30

【場 所】公民館和室

【講 師】小林早知子さん(川口上在住)

【参加申込】6月6日(金)までに公民館へ申込ください。 ☎ 49-0271

なお、種目は、下川沿保育所園児による「親子ダンス」に始まって、9種目を予定しております。

是非、ご参加していただき、たくさんの賞品を獲得してください。

《競技プログラム》

9:25 下川沿保育所園児親子ダンス

9:35 園児親子宝さがし

9:45 玉入れ競争(新種目)

10:05 景品争奪ポッチャゲーム

10:25 綱引き予選

10:50 宅急便リレー

11:00 宝さがし(小中学生及び60歳以上)

※60歳以上の方大集合

11:10 ポール送り

11:20 借り人競走

11:30 綱引き決勝

11:55 閉会式



6/19(木) ロイヤル学級 (健康体操)

健康寿命のアップに向けて

今月2回目のロイヤル学級は「健康体操で健康寿命のアップに向けて」と題して開催いたします。正しい姿勢(立ち方)や体操を通じて、元気な体づくりを目指します。そうしたことを通じて血流が促進され肩こりや腰痛の痛みが緩和される効果や転ばない体づくりが期待されます。是非、ご参加ください。

【日 時】6月19日(木) 10:00~11:30

【場 所】公民館和室

【講 師】中島貞雄さん(立花在住)

【参加申込】6月18日(水)までに公民館へ申込ください。 ☎ 49-0271

【がん検診・健康診査のご案内】



下川沿地区の健康診査やがん検診等を下記の日程で実施します。

集団健診

特定健康診査★、後期高齢者の健康診査★、
肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診★、肝炎ウイルス検診★
★は「血液検査のあるかた」となります

会 場	検診日	受付時間	
		血液検査のないかた	血液検査のあるかた
下川沿公民館	6月30日(月)・7月1日(火)	12:20~12:50	13:00~13:50
城西体育館	7月2日(水)・3日(木)	12:20~12:50	13:00~13:50

*大腸がん検診の受診を希望するかたで採便セットをお持ちでない場合は、検診日の10日前までに、健康課 ☎43-7143 (申込専用番号) へお申し込みください。

胃がん検診

会 場	検診日	受付時間	検診車の台数
下川沿公民館	7月17日(木)	6:30~7:30	2
片山町内会館 (片山町2丁目2-1)	7月30日(水)	6:30~7:30	2

子宮がん検診・乳がん検診

WEB 予約を開始しました。電話予約 (申込専用番号 ☎43-7143) も可能ですが、
便利な WEB 予約もご利用ください。日程や会場等の詳細は、令和7年度健康ガイドまたは
市ホームページでご確認ください。 予約は、下記URL または 右記二次元コードから



<https://www.kensinportal.jp/akita/odate/2025/>

《マイナンバーカードをお持ちの方へ》

 コンビニだと住民票・印鑑証明書 半額です

マイナンバーカードを利用して、コンビニで住民票の写し等を取得すると手数料が 100 円お安くなるサービスを行っております。

【住所が大館市の方】

住民票 100 円 (市役所窓口 200 円)

印鑑証明書 100 円 (市役所窓口 200 円)

利用できる時間帯

6:30~23:00

【本籍が大館市の方】

戸籍謄本 350 円 (市役所窓口 450 円)

利用できる時間帯

9:00~17:15 (土日祝日除く)

＜お問い合わせ：健康課 ☎42-9055＞

天ぷら油の回収をしています

食用油の再資源化を目的に、使用済の天ぷら油等を回収しております。公民館にポリタンクを設置しておりますので、是非、ご協力願います。

使用済の食用油から、自動車の燃料や石鹼に生まれ変わります。地球にやさしい行動を足元から実践していただければ幸いです。

6月30日(月) 9:00~21:00

7月 1日(火) 9:00~17:00

の日は、集団健診会場となるため、
公民館の貸館を行いません。

ご理解願います。