真中公民館だより　No.511　令和7年

いなやき　6月号

－ 声がけで 真中 まんなか 真中愛 －

発行：真中公民館　電話：49-5928

第49回真中地区大運動会

今年も、地域のみなさんが集う「大運動会」の季節がやってきました！

運動不足の解消にもなり、世代を超えて楽しめる、年に一度の恒例イベントです。

リレーに玉入れ、綱引きなど、仲間と力を合わせることで、地域の絆が深まります。出場する方も、応援する方もみんなが主役！声援が、会場を一つにしてくれることでしょう。

地域の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

○日時　６月８日（日）開会式　８：45
（役員集合８：00）

○会場　真中公民館グラウンド

【今年の変更点・注意点】
- 出川と下川原は合同チームとなります。
- 大披はオープン参加となります。
- 風船割りリレーに代わり、ラケットリレーを実施します。（従来のスプーンリレーを、ラケットに持ち替えた競技です）
- むかで競走は安全面を考慮し、片足のみにロープを結んで行います。
- 玉入れ競争の競技時間を20秒に変更します。
- 徒競走小学生(1～3年) は300ｍ走になります。
- 選手の貸し借り等は制限しません。

○運動会プログラム

NO.	種目	出場人数
1	小学生５０～１００ｍ走	全員
2	幼児保育園児レース	全員
3	１００ｍ走	男女各2名
4	５０ｍ走	男女各1名
5	ラケットリレー NEW!	男女各2名
6	ボウリング	券をお持ちの方
7	むかで競走	男女各4名
8	中学生以上６００ｍ走	自由
	小学生(4～6年) ６００ｍ走	自由
	小学生(1～3年) ３００ｍ走	自由
9	アベック二人三脚	男女1組×2回
10	玉入れ競争	10名以内
11	なわとびリレー	男女各2名
12	子ども宝探し	中学生以下
13	宝探し	券をお持ちの方
14	綱引き	男女各5名

6/1(日)グラウンド整備にご協力をお願いします！

大運動会に備え、グラウンドの草取り・草集めにご協力をお願いします。朝早い時間にはなりますが、地域のみなさんのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします！

・６月１日（日）午前５時から（雨天決行）
・軽トラック（雑草運搬用）をお持ちの方は、ご提供をお願いします。

令和7年度　健診(検診)日程のお知らせ

各健診等の詳細は、広報4月号と同時配布の「健康ガイド」をご確認ください。

～集団健診(検診)～　特定健診等とがん検診を一緒に実施します。

血液検査なし：大腸がん検診・肺がん検診を受診し、他の健診は受診しないかた

血液検査あり：特定健診・後期高齢者健診、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診を受診するかた、または、これらと一緒に大腸がん検診、肺がん検診を受診するかた

検診日	受付時間		会場
	血液検査のないかた	血液検査のあるかた	
6月20日（金）	12：20～12：50	13：00～13：50	真中公民館

～胃がん検診～　検診車でバリウムを飲みます。

検診日	受付時間	会場	検診車台数
8月5日（火）	6：00～7：30	真中公民館	1台

乳がん・子宮がん検診のお知らせ

乳がん・子宮がん検診は、電話予約(☎43-7143　予約専用)も可能ですが、便利なWEB予約をご利用ください。対象年齢や検診日時等は、広報４月号と同時配布の「健康ガイド」をご確認ください。

WEB予約ページはこちらから

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

お問い合わせ　大館市　福祉部　健康課　TEL42-9055

６月のいきいき学級

～ 生きがい健康教室 ～

みんなで楽しく笑いましょう！

日時：６月13日（金）午前１０時～
場所：真中公民館　調理室・体育館
内容：①健康体操、脳トレ・ゲーム
②フレイル予防
管理栄養士による調理実習を行います。みんなで『フレイル予防弁当」を作っていただきますよ！
持ち物：内ズック、エプロン・三角巾
参加費：無料
申込：包括支援センター大館南
☎ ５９－６１８２

※事前にお申し込みください。
※移動手段のない方はご相談ください。

【お知らせ】
７月11日(金)に館外研修を計画しています。行き先や内容は現在検討中ですが、有意義な１日になるよう準備を進めています。
詳しくは、公民館だより７月号でお知らせします。

6月の公民館サークル活動

○太極拳
開催日：毎週月曜日（2、9、16、23、30日）
時　間：13:30～15:00　場所：体育館
○気軽に健康体操（ストレッチ）
開催日：毎週火曜日（3、10、17、24日）
時　間：13:30～15:30　場所：研修室
○ユニカール
開催日：毎週火曜日（3、10、17、24日）
時　間：　9:00～16:00　場所：体育館
○8人制バレーボール
開催日：毎週木曜日（5、12、19、26日）
時　間：19:00～21:00　場所：体育館
※各サークル会員募集中。見学は自由です。

6月の行事・会議等

1日(日)	グラウンド整備	5：00～
7日(土)	運動会準備	13：30～
8日(日)	大運動会	8：45～
13日(金)	いきいき学級	10：00～
〃	運動会反省会	18：30～
20日(金)	集団健診(検診)	12：20～