

# けやき1月号

— 声かけて真中 まんなか 真中愛 —

発行:真中公民館 電話:49-5928

## 「人間万事塞翁が馬」

館長 五十嵐 芳子

人生、何が起こるか予測不可——一日一日が教訓と、日々心に留めております。

昨年一年を振り返りますと、館内では各サークルの皆さんの意欲的な活動と弾むおしゃべりがあり、さらに、いきいき学級の開校日には、笑い声が絶えず響いていました。また、公民館の広い敷地では、キジヤリス、狸が行き交うなか、グラウンド・ゴルフを楽しまれる皆さんのお元氣な姿がよく見られました。

行事においては、運動会や文化祭の盛り上がりに加え、初めて写真展を長期開催することができ、公民館活動に多彩な彩りを添えていただき、まさに「馬到成功」でありました。しかし、何をするにも「走り馬にも鞭」。運営には万全な配慮を要しますが、いただくご意見はありがたく受け止め、「馬の耳に念仏」とならぬよう、心して取り組んで参ります。

馬は、「前進」「飛躍」の象徴とか。この午年も、真中公民館が地域の皆様にとって身近でぬくもりある施設となりますよう、努力して参りたいと存じます。旧年中の皆様のご協力とご支援に感謝申し上げますとともに、本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。皆様のさらなるご健勝とご多幸を、心より祈念いたしております。



## 1月の「いきいき学級～生きがい健康教室～」

今回は、管理栄養士さんによる「フレイル予防」と、体を動かす「健康教室」の2部構成です。真中地区の皆さん、ぜひご参加ください！

日時：1月23日（金） 10：00～ 場所：真中公民館 研修室（和室）

内容：・フレイル予防（5m歩行テスト）  
・健康体操、脳トレ・ゲーム♪

連絡事項：動きやすい服装でお越しください。 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。また、移動手段のない方はご相談ください。

〔5m歩行テストについて〕

5m歩行テストは、5mを歩く速さを測り、転倒リスクや筋力や体力が低下した虚弱高齢者（サルコペニア）の早期発見に役立つテストです。

5m歩行



# 令和8年 真中地区新年会のご案内

1月18日（日）正午より、真中公民館にて「令和8年 真中地区新年会」を開催します。

新しい年のはじまりに、地区の皆さまと顔を合わせ、親睦を深める機会にできればと思っております。どうぞお気軽にご参加ください。

準備の都合上、参加人数を事前に把握したく、各町内で参加の取りまとめをお願いしております。ご参加を希望される方は、事前にお申し込みくださいますようお願いいたします。

## 家族介護者教室 - 福祉用具について学びませんか? -

- 福祉用具ってどんなものがあるの？
  - 介護保険で利用できる福祉用具の費用は？
  - レンタルできる福祉用具は何？
  - 介護保険で住宅改修できるの？
  - 新型の福祉用具を教えてください
- など、疑問やご意見にお答えします！



福祉用具センター「虹の街」の専門スタッフが、福祉用具の種類や介護保険での利用方法について、わかりやすく説明します。

日時：1月30日（金） 10:00～11:30

場所：真中公民館 研修室（和室）

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。

締切：1月28日（水）まで

## 令和8年度分

## 市・県民税申告相談のお知らせ

とき：2月18日（水）

会場：二井田公民館

受付開始：午前8時30分～

相談開始：午前9時～

### ○申告相談について

申告相談は、2月3日（火）から3月12日（木）まで、会場を替えて実施されます。

※真中地区の皆さまの申告相談は、2月18日（水）に二井田公民館で行われます。なお、真中公民館では申告相談を実施しておりませんのでご注意ください。

※当日ご都合がつかない方は、別の日程・別会場でも申告相談ができますのでご利用ください。

（詳しい日程は「広報おおだて」に掲載されています。）

※朝の混み合う時間帯を避けてご来場いただくと、比較的スムーズに受付できます。

（お問い合わせ）税務課市民税係 ☎43-7033（直通）

## 1月の公民館サークル活動

### ○太極拳

開催日：5・19・26日（月）、14日（水）

時間：13:30～15:00 場所：研修室



### ○気軽に健康体操（ストレッチ）

開催日：毎週火曜日（6・13・20・27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（6・13・20・27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（8・15・22・29日）

時間：19:00～21:00 場所：体育館

## 1月の行事・会議等

1日（木）～4日（日） 年始休館

12日（月） 休館日（成人の日）

18日（日） 真中地区新年会 正午～

23日（金） いきいき学級 10:00～

30日（金） 家族介護者教室 10:00～