

# 下川沿公民館だより

## 今年度もロイヤル学級にご参加を

いつでも誰でもご参加できます

「ロイヤル学級」は、いつからでも誰でも参加できます。年会費はありません。年1回の参加でも構いません。お試しに参加してみませんか。

今年度も、各種健康講座、スポーツ交流（ポッチャ交流会等）、テーマ別学習会、館外研修（他市町村での研修）等を予定しております。

参考までに4月から6月の開催内容はつぎのとおりです。

4月：健康体操（右記参照）



参加者の要望により、今年度も開講します。

5月：相続登記に関わる学習会

相続登記の申請が義務化されました。

相続でお悩みの方は是非、ご参加を！

6月：ポッチャ交流会

恒例となりましたポッチャ交流会。

6月と12月の2回を予定しております。

さよなら 下川沿保育所

ありがとう 下川沿保育所

地域の子ども達を長年にわたり育ててくれた下川沿保育所。3月末をもちまして長い歴史に幕を閉じました。運動会や文化祭に参加していただき地域住民に笑顔をプレゼントしてくれた思い出は、私たちの脳裏に深く刻まれました。

これまで、保育所を御支えしていただいた教職員の皆様、保護者の皆様、地域の皆様に感謝いたします。

下川沿保育所の思い出は、永遠なり

### 4/9（木）健康体操

正しい姿勢を維持することで元気な自分を

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。

健康寿命のアップに向けて

身のまわりの事は、自分で行うことができる状態である「健康寿命」の期間をできるだけ長い状態に保つことは、誰しも望んでいることと思います。健康寿命の延伸に向けて、是非、ご参加ください。

【日 時】4月9日（木）10：00～11：30

【場 所】公民館 和室

【その他】体操をしますので、

動きやすい服装でご

参加ください。



★参加希望者は、開催日の前日までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271

### 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。公民館敷地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、自動車の燃料や石炭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。

地域住民の皆様のご協力をお待ちしております。

## 公民館事業日誌

### 『ロイヤル学級 第2回ポッチャ交流会』

2月25日、ロイヤル学級「第2回ポッチャ交流会」を開催しました。初参加者含めて男女24名が集い、5チームに分かれて、交流試合を楽しみました。

久しぶりの試合に参加者は緊張感に満ちた表情でプレー。ナイスショットあり、失敗もありで悲喜こもごものようでしたが、楽しい時間を過ごしたことと思います。

#### ポッチャ経験少ない方も大活躍

今回は、ポッチャの経験が少ない方でもナイスショットでチームの勝利に貢献した方が多かったように思いました。

今年度は、6月下旬に「ロイヤル学級第1回ポッチャ交流会」を開催しますので、未経験な方も是非、ご参加願います。

### 【ともすけ共済へご加入しませんか】



「ともすけ共済」の申込は、下川沿出張所まで。いざという時の保障にいかがですか。

#### 【交通災害共済】掛金 年300円

☞ 傷害共済金は、通院及び入院にお支払いします

☞ 請求には交通事故証明書が必要です。交通事故証明書がない場合は、共済金が半額となります。自転車単独の事故でも同様です。

（自転車であっても法律上は警察への届け出が必要です。）

##### 該当事例

- 車同士の衝突、追突、接触等
- 歩行中に自動車やバイクにひかれた
- 自動車運転中に電柱にぶつかった
- 自転車運転中に転倒した

祝 優勝

優勝メンバー

(敬称略)

佐藤 八重(西大館)

佐藤 キン(隼人町)

伊藤 春夫(西大館)

佐藤 栄悦(西大館)



### 公民館サークル会員募集

#### 「ポッチャ」をはじめませんか

「ポッチャ」競技は覚えやすく手軽に出来、そして楽しく、健康増進や親睦交流を図るには最適なスポーツです。

当公民館には、ポッチャ競技を楽しんでいるサークルが2団体あります。ポッチャは、年齢や障害の有無に関係なく競技できることから、市内でも競技人口が増加しております。

興味が少しでもある方は、公民館に気兼ねなくご連絡ください。

まずはお試しください。お待ちしております。

連絡先：公民館まで ☎ 49-0271

#### 【不慮の災害共済】掛金 年700円

☞ 傷害共済金は、入院にお支払いします。通院は支給対象となりません。

☞ 交通事故以外の事故が対象となります。病気による入院は対象となりません。

##### 該当事例

- 転倒した（屋外、屋内、場所状況は問いません）
- 屋根や階段、ベッドから転落した
- 作業中に機械に手や足を挟んだ
- 除雪機や草刈り機で切った
- 部活やスポーツでアキレス腱や靭帯を負傷した
- やけどした