

# 下川沿公民館だより

## ユニカール体験交流会 2月25日(土) 開催



### 小中学生から高齢者まで 初心者大歓迎です

教室及び交流試合を行います

今年度の「ユニカール体験交流会」は2月25日(土)に開催いたします。未体験の方でも大丈夫。覚えやすいスポーツです。交流試合も予定しております。豪華な賞品、参加賞を用意しております。

ユニカールを通じて運動不足を解消しませんか。皆様の参加をお待ちしております。

日 時：2月25日(土)  
午前9:00から12:00

場 所：下川沿公民館

参加費：なし

持ち物：ズック

★個人参加、グループ参加(3人)

いずれでも結構です。参加希望者は、2月22日(水)までに、公民館に申してください。

☎ 49-0271



## 2月22日(水) ロイヤル学級学習会



### 歌でひと時を 楽しみませんか

歌声教室を開催します

「元気があれば何でもできる」。故アントニア猪木氏の有名なセリフです。どんな辛い場面に遭遇しても必ず乗り越えていけるといふ叱咤激励の代表的な言葉です。考えてみれば、悲しい時や苦しい時の最大の応援団が歌であるような気がします。

歌は楽しさを倍増し、悲しみを癒してくれる効果があるのではないのでしょうか。

とういうことで、今月のロイヤル学級学習会は、「歌でひと時を楽しみませんか」という思いで歌声教室を開催します。慣れ親しんだ曲を歌いながら楽しみたいと思います。

日 時：2月22日(水)  
午前10:00から11:30

場 所：下川沿公民館

講 師：桜井 純子 さん

参加費：なし

どなた様でも参加できます。参加希望者は、2月20日(月)まで公民館に申してください。

☎ 49-0271

## 第90回(生誕120年)多喜二祭

郷土出身 世界に名高いプロレタリア文学の作家である小林多喜二の第90回多喜二祭が開催されます。3年ぶりに直会を行い、多喜二の生誕120年と多喜二の戦争や不平等社会への想いを考え合う場となります。住民の皆様の参列をお待ちしております。

日 時：2月20日(月)午後2時

場 所：下川沿駅前広場

主 催：小林多喜二生誕の地碑保存会

下川沿公民館を会場とした市民税・県民税申告相談日は  
2月20日(月)です。詳細は裏面参照

# 「市民税・県民税 申告相談日」のお知らせ

1. 相談月日： 2月20日(月)
2. 開場・受付開始時刻：午前8時30分
3. 相談開始時刻：午前9時
4. 会場：下川沿公民館

★マスクの着用をお願いします。検温・手指消毒してから番号札を配付します。

※ 当日都合の悪い方は、2月号の広報紙をご覧の上、都合のよい日の会場にお越しください。

お問い合わせ：税務課市民税係 ☎ 43-7033 (直通)

## 前月の行事記録

### 《ロイヤル学級学習会》

#### 減塩で健康づくりを

先月の学習会は、「減塩で健康な食卓づくり」と題して、調理実習及び講義を行いました。「市食生活改善推進協議会」の皆様講師を担っていただき、受講生20名の参加のもと調理実習がスタート。主菜、副菜及びデザート献立。1時間の予定でしたがあっという間に調理が終了。参加者の皆さんの熟練した調理さばきに脱帽した次第です。

#### やさしい味つけ 健康寿命が伸びたかも

今回の調理では、カレー粉、ショウガ、ニンニク等を利用し、香りやコクを利用して塩分を抑えながら健康でおいしい食卓づくりをするのが目的でした。さて、実食。「んー。やさしい味だ」というのが最初の実感。すべての料理が胃袋に収まった瞬間、体中に栄養が行き渡るの感じました。健康寿命伸びたかもと実感。

#### 減塩実行で健康寿命のアップを

講義のなかで、講師の方が強く訴えたことは「減塩によって高血圧を抑えることで病気を予防し、健康寿命をアップしましょう」ということでした。ちなみに大館市のデータは次のとおりです。来年度も同様な企画をしたいと強く感じた次第でした、

平成30年	平均寿命	健康寿命
男性	79.74歳	78.15歳
女性	86.96歳	83.43歳

※ 健康寿命とは、日常生活動作が自立している期間をいう。

## 祝 下川沿駅トイレ完成

水洗化・様式化・バリアフリーのトイレ  
下川沿駅の新たなトイレがこの度完成いたしました。水洗化・バリアフリーのトイレに生まれ変わり、非常に使いやすい快適なトイレです。

この間、トイレの改築にご尽力いただきました「下川沿地区町内会連絡会」の皆様  
に感謝申し上げます。

## 麻雀大会 3/19日(日)開催予定

#### 麻雀大会開催 多数の参加を

今年度の麻雀大会は、3月19日(日)に開催する予定です。

前回までは、4人1組の団体のみでの申込としておりましたが、参加者拡大の観点から個人の申込も可としたいと考えてます。

団体申込みの場合は、団体戦・個人戦にエントリーし、個人申込の場合は個人戦のみにエントリーしていただく予定です。

なお、詳細は公民館だより3月1日号に掲載いたします。

## 公民館休館日

2月 11日(土) 建国記念の日  
23日(木) 天皇誕生日