

上川沿公民館だより

令和5年

6

月号

〒017-0836 大館市池内字大出135

(電話 42-0836 FAX 42-3754)

6/18住民運動会のプログラムが決まりました



写真：令和元年度上川沿地区住民運動会

プログラムは、裏面に掲載しております。
4年ぶりの運動会。皆様の参加、ご協力をお願いいたします。

健康教室「ボッチャ」で熱戦



5月19日の健康教室では、ボッチャ(写真)を行い、熱戦を楽しみました。
次回は、6月23日(金)14時から公民館講堂で軽スポーツを行います。
参加予約の必要はありません。皆さん、お気軽にお越しください。

6月の料理教室「簡単イタリアン」受付中

— 味を堪能。ご家庭で再現 —

- ◎メニュー 冷凍シーフードで作る「ペスカトーレパスタとクラムチャウダー」
- ◎日時 6月11日(日)、18日(日)、19日(月)10時から13時 1回8名定員
- ◎受講料 4,500円 ご希望により多く作って持ち帰りたい方は、+1人分(+1,000円)です。
- ◎申込み 上川沿公民館 (TEL42-0836)



健康課からのお知らせ ~子宮がん検診・乳がん検診の予約が始っています~

☆子宮がん検診(医療機関方式) 対象は、20歳以上の女性。40歳以上は偶数年齢になるかた

☆乳がん検診 対象は、40歳以上の偶数年齢になる女性

◎予約方法 WEB予約または、電話予約



○WEB予約 便利な24時間受付 二次元コード  
またはURL <https://www.kensinportal.jp/akita/odate/2023/>

○電話予約 平日8:30~17:00(申込専用ダイヤル 43-7143)

詳細は、『令和5年度 健康ガイド』12~13ページをご覧ください。

プログラム

第50回 (令和5年度)


上川沿地区住民運動会





令和5年6月18日(日) 9時開始 上川沿小学校グラウンド



入場行進・開会式

No.	種目	回数	地区		時間	S ↓ G	得 点 種 目	対象及び内容等
			出場 人数	総 出場 人数				
1	小学生 100m競争	9	自由 参加	参加	9:30 ~ 9:40	1 ↓ 5		学年別とし、低学年は80m男女混合、高学年は男女別で行う。
2	幼児かけっこ (30m)				9:40 ~ 9:45	3 ↓ 5		小学校入学前児童
3	60歳以上 宝探し (30m)	1	自由 参加	参加	9:45 ~ 9:50	2 ↑ 1 ↓ 1 ↑ 1 ↓ 1		60歳以上の男女 
4	幼児宝探し (30m)	1	自由 参加	参加	9:50 ~ 9:55	2 ↑ 1 ↓ 1 ↑ 1 ↓ 1		小学校入学前の幼児
5	順送球	1	10	60	9:55 ~ 10:15	2 ↑ 1 ↓ 1 ↑ 1 ↓ 1		中学生以上の女子10名(不足時、60歳以上の男子可。) 頭上と股間を交互にボールを送り、最後の人は一輪車でボールを運ぶ。
6	スゲーソリレー (400m)	1	8	48	10:15 ~ 10:20	3 ↓ 3		男女各4名 女→男の順(50m×8) スゲーソリレーにピンポン球を乗せてリレー。木の柄以外を持つと失格。
7	55歳以上 玉入れ競争	1	10	60	10:20 ~ 10:30	2 ↑ 1 ↓ 1 ↑ 1 ↓ 1		55歳以上の男女混合10名(地区に55歳以上の人がいない場合は10人以下でもよい。) 競技時間は20秒。
8	バウンズボール 競争200mリ レー	1	8	56	10:30 ~ 10:40	3 ↓ 3		男女各4名(男女別:50m×4) 第1走者はボールを入れた野菜コンテナを背負って走る。2走へはコンテナのみ渡し、前走者はボールをコンテナに入れてコンテナに入れる。4走までその繰返し。
9	豆拾い競争 200mリレー	1	4	24	10:40 ~ 10:55	3 ↓ 3		男女各2名(女→男の順:50m×4) 途中で箸を使い豆を5個ピンに入れ、箸とピンをリレー。ゴールの際、ピンの中の豆が20個未満であれば失格。



No.	種目	回数	地区 出場 人数	総 出場 人数	時間	S ↓ G	得 点 種 目	対象及び内容等
10	ソフトバレー ボール運び 200mリレー	1	8	48	10:55 ~ 11:05	3 ↓ 3		男女のペア4組(50m×4) 男女がソフトバレーボールを育苗箱(ダン)に入れて、リレー
11	一般男女混合 綱引き	1	20	120	11:05 ~ 11:25	3 ↓ 3		男女各10名 市綱引き大会のルールにより、20秒で勝敗を決定する。 ※人数が揃わないときは、他町内から人を借りてきてもよい。 
12	年代別 1000mリ レー	1	11	66	11:25 ~ 11:35	3 ↓ 3		10代~50代の男女各1名+町内会長(50m×9+50m×2) 10代から順に男→女とリレー。 ※アンカーは町内会長、10代は小学生とする。
13	ターゲット バード リレー	1	10	60	11:35 ~ 11:50	2 ↑ 1 ↓ 1 ↑ 1 ↓ 1		55歳以上の男女各5名(女→男の順) 球を持って投入地点まで走り、球がターゲットに入るまで投げ続ける。外れた場合は拾って再度投げる。球が入ったらターゲットから拾い、次の人に球を手渡してリレー。
14	小学生リレー	1	-	-	11:50 ~ 12:05	-		当日参加した小学生を対象に、チーム編成してリレーを行う。チーム数や人数は、当日までお楽しみに。
15	男女混合 400mリレー	1	4	24	12:05 ~ 12:15	3 ↓ 3		男女各2名。 女→男の順でリレー。 
閉会式					12:15~			

※種目によっては、小学生のオーブン参加があります。
上川沿小敷地内は禁煙となっておりますので、ご協力願います。
当日は、このプログラムをお持ちください。
雨天時は、中止となります。(中止の判断は、当日の早朝に行います。)



