

# りんごっこ

## ～六宝館だより～

# 12月号

見つめてみよう 地域と自分  
幻の県道  
保存開発に協力しましょう  
【第418号】  
令和7年12月1日発行  
黒石市立六郷公民館（六宝館）  
黒石市赤坂字野崎1 ☎52-3830  
メール：rakkou@guitar.ocn.ne.jp



11/22(土)  
～23(日)

六郷公民館（大平鉄司 館長）を会場に、六郷小学校5年児童を対象とした宿泊体験学習会が11月22日（土）～23日（日）の一泊二日の日程で開催されました。今年は9名の児童が参加し、もの作り体験や買い物体験、調理体験やおもてなし体験などのプログラムを実施。子供たちは、地区子ども会育成連合会・ろくごう母親クラブ・六郷婦人会等のご協力をいただき、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。ご協力ありがとうございました。



### 地域健康づくり相談事業

保健師と生活支援コーディネーターが出向き、さまざま  
な相談に応じます。

【日 時】12月24日（水）9:00～16:00

#### ●相談支援活動（健康や生活の困りごとの相談）

- ①気持ちや体調に関する相談
- ②健診結果の見方など健（検）診に関する相談
- ③介護・認知症・高齢者福祉サービスなどに関する相談

#### ●健康機器を活用した健康づくり体験

- ①野菜摂取量測定
- ②血圧測定
- ③血管年齢測定
- ④握力測定



【場 所】六郷公民館 和室

【問合せ】黒石市健康推進課 52-2111



### 転倒骨折 予防教室

介護予防活動として、転倒骨折予防教室を開催します。室内カーリングや頭の体操などみんなで楽しく体を動かしてみませんか？誰でも参加できます。

【日 時】12月24日（水）

【時 間】10:30～12:00

【場 所】六郷公民館



### 地区社協「ふれあいサロン」を開催!!

六郷地区社会福祉協議会（今智之 会長）では、65歳以上の高齢者を対象とした『ふれあいサロン』を開催いたします。今回はクリスマス会を兼ね、簡単なケーキ作りをしてみんなで食べます。無料で参加できますので、お気軽に越しください。

【日 時】12月24日（水）9:00～11:30

【場 所】六郷公民館 和室

【問合せ】六郷公民館 52-3830



### 冬支度のボランティア（三島長寿会）

11月25日（火）三島長寿会（今智之 会長）会員4名が公民館の玄関に防雪柵を設置していただきました。ご協力ありがとうございました。



### シルバー交流会で思い出作り



12/9(火)

12月9日（火）六郷公民館（大平鉄司 館長）では、高齢者教育活動推進事業の一環で「シルバー世代の社会見学」と題してRAB青森放送と青森地方気象台見学、ホテルのランチビュッフェを企画いたしました。楽しい思い出づくりにしましょう。

【日 時】12月9日（火）8:45出発15:45帰着

【対 象】六郷地区在住の65歳以上の男女（20名程度）

【参加費】一人2,200円 ※申込み締切日12月3日（水）まで



### 大人の食育料理教室

1/17（土）

#### 《第2回目》

【月 日】令和8年1月17日（土）

【時 間】出発8:15 解散15:00

【場 所】青森山田高校（青森市）

【参加費】1,800円（食材代・交通費・保険代他）

【申込み】参加費を添えて六郷公民館まで

【定 員】20名【〆切日】令和8年1月7日（水）

毎年好評の料理教室が始  
まるよ！『手軽で栄養満点  
フレイル予防レシピ』



### ろくごう大発見クラブ

1/9（金）

「だいじないのち☆動物愛護センターでふれあい体験」

【日 時】令和8年1月9日（金）8:40出発 12:30帰着

【場 所】青森県動物愛護センター

【対 象】六郷地区の小学生20名程度

【参加費】無料

【〆切日】令和8年1月5日（月）

【持ち物】寒くない服装、飲み物（水筒）、マスク、ハンカチ、ティッシュなど、各自必要なものを持参してください

【申込み】六郷公民館まで ☎52-3830

または、六郷地区りんごクラブまで ☎55-8902



### ＊＊総会資料等の印刷依頼はお早めに＊＊

町内会等において総会の開催時期となりました。総会資料等の印刷を公民館に依頼する場合は、時間に余裕をもってお申し込みください。

今年一年りんごっこをご愛読いただき、心より感謝申し上げます。年の瀬を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。来年も引き続き、かわらぬ御愛顧のほどよろしくお願いいたします。

館長・職員一同