



# 南部地区公民館だより

【第118号】令和4年8月1日発行  
 上山市南部地区公民館 上山市河崎一丁目1-23  
 TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

## 参加者募集

お問合せ・申込み先 上山市南部地区公民館 ☎673-7255  
 ※参加される際は、不織布マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

### トランポピクス 【健康づくり講座】

※健康ポイント対象事業・20P付与

日時 8月29日(月) 10:00~11:00  
 場所 南部地区公民館 1階 集会室  
 内容 1人用のミニトランポリンを使用して行う運動です。硬い床の上よりも、膝や腰などへの負担が軽減されるので身体にやさしく、楽しみながらトレーニングができます  
 対象 南部地区にお住まいの方  
 講師 東海林美佐江さん (NPO法人かみのやまスポーツクラブ)  
 定員 10人  
 申込み 8月5日(金) 午前9時~受付開始 (お電話のみの受付とさせていただきます)  
 参加費 無料  
 持ち物 運動シューズ、タオル、水分補給の飲み物など  
 その他 運動しやすい服装でお越しください

### グラウンド・ゴルフ大会

初心者の方大歓迎!

~わきあいあい~ スポーツレクリエーション事業

※健康ポイント対象事業・20P付与

日時 9月2日(金) / 8:20~初心者受付・8:30~一般受付開始 / 8:50開会行事 / 9:10競技開始  
 場所 上山市市民公園 (小雨決行)  
 対象 南部地区にお住まいの方  
 参加費 無料  
 持ち物 帽子、汗拭きタオル、飲み物等、持っている方はクラブやボール用具をお持ちでない方は、公民館で準備致します  
 申込締切 8月24日(水)まで  
 その他 ・詳細については隣組回覧をご覧ください  
 ・動きやすい服装、マスク着用でご参加ください

参加賞他各賞あります

### 女性のための レザークラフト

【女性講座】

シンプルで可愛いワォルム!

日時 9月21日(水) 9:30~12:30  
 場所 南部地区公民館 1階 集会室  
 内容 上質な革を使用して、ミニショルダーバッグを作ります  
 講師 宮城興業株式会社 渡邊 淳さん 志田留美さん  
 参加費 1,500円(つり銭のないようお願いします)  
 対象 南部地区にお住まいの女性の方  
 定員 先着10人  
 申込み 8月5日(金) 午前9時~受付開始 (お電話のみの受付とさせていただきます)  
 持ち物 手拭きタオル、水分補給の飲み物など。  
 細かい手作業になりますので、必要な方はメガネをお持ちください



サイズ:15×22 単位:cm

※ショルダー部分も革紐です



願い事キラキラ

どこに飾る?

願いが届きますように

### ~8月の予定~

- 2(火) のびっ子クラブ「体験学習」※14時まで
- 15(月) 休館日 ※
- 24(水) ともがき 第4回学習会・運営委員会 ※15時まで
- 29(月) 健康づくり講座「トランポピクス」

※職員不在日

次回の公民館だよりは  
9月1日発行予定です。

七夕に合わせて、来館者や南小学校の児童に協力いただき、夢や願い事を書いた短冊を笹竹につるし、公民館の正面入り口に飾り付けました。

それぞれの短冊には、将来の夢や健康への願いをはじめ、「食品の値上げ反対」「県外の友達に会えますように」「戦争がなくなつてほしい」など、世相を反映した内容も見受けられ、願いを乗せた短冊は、さらさらと風に揺れて、公民館を彩りました。

### お知らせ

去る6月29日に開催いたしました、南部ブロック地区会長会兼南部地区レクリエーション~わきあいあい~第1回実行委員会において協議した結果、昨今の状況を考慮いたしまして10月に開催予定の「~わきあいあい~スポーツレクリエーション」は中止と決定し、今後のコロナ感染状況を注視しながら、規模を縮小して「グラウンド・ゴルフ大会」及び「新春輪投大会」として開催することいたしました。

# 弾んで・伸ばして気持ち良い〜

# 江戸からの伝統工芸

7月1日(金)【健康づくり講座 バランスボール】

講師：NPO法人山形県健康づくり推進機構所属 本木裕美さん



毎回人気のバラスボール講座、開催を待っていた参加者が、じっくりと汗を流しました。

講師の声に合わせて、ストレッチをしながら徐々にボールに体を慣らした後、色々な動きにチャレンジしていました。

今回が初体験だったという方は、「体が伸びて気持ち良かった！バラスボールは、どこで購入できるの？」と、家でも使ってみたいと体験を喜んでいました。

7月5日(火)【一般講座 つりしのぶづくり】

講師：山元地区公民館 大宮優子地域活動推進員

江戸時代中期、東京の植木屋さんによって作られたといわれる、歴史あるつりしのぶ。その形は様々ですが、縁起の良い形とされる「しのぶ玉」に挑戦しました。

ネットに土を入れて玉型に整え、しのぶの根茎を表面に出すように巻き付けます。さらにシュロ縄をしっかりと手で押さえながら民芸調に巻いていきます。参加者は、講師の指導の手順を一つひとつ確認しながら、丁寧に作業を進めました。途中、ネットが切れたり、縄が外れたりとはプニングもありましたが、皆さん見事に完成させ、風鈴をつけて夏の風物詩が出来上がりました。

「軒先に飾るの楽しみ」「早く芽が出てきてほしいな」などと、しのぶ玉の成長を楽しみにしていました。



土を丸めてネットに詰めて…



縄を巻いて…



芽吹きが待ちどおしい！



公民館のしのぶ玉にシダが生まれました!!

# 笑って元気に！

# 水害の教訓から学ぶ

7月11日(月)【「ともがき」第3回学習会】

於：三友エンジニア体育文化センターエコーホール



ワクワクするね〜

笑って元気に夏を過ごそうと、67名の学級生が出席し、「ともがき」第3回学習会DVD鑑賞を開催しました。

学級生達は、暗くなった会場で、スクリーンへ映しだされた映像に、映画館の気分を味わいながら物語の世界に引き込まれ、楽しい時間を過ごしました。

7月20日(水)【一般講座 防災講座】

講師：上山市消防署消防防災主任 柏倉和喜さん



水害について話す柏倉さん



近年、甚大な被害をもたらす水害が頻発しています。令和2年、市内でも発生した土砂崩れや浸水などの被害を受けたことを踏まえ、南部ブロック地区会長より参加していただき、上山市消防署敷地内に於いて、水害から身を守るための防災講座を開催しました。

当時の水害の様子を、説明を受けながらスライドで見て、改めて被害の大きさを確認した後、止水するための土嚢の作り方や、積み上げ方のポイントなど実践を混じえて指導していただきました。

災害時に命や地域を守るための地区会長の心がけや、防災の基本原則である自助・共助・公助、また防災ファイルの確認がいかに大切で必要か、日頃から備える事の大切さを学びました。