

# 北部地区公民館 だより

FAX 番号が  
変わりました

第353号

令和4年9月30日発行  
上山市北部地区公民館  
上山市弁天一丁目6番8号  
TEL/672-2545

FAX/673-0645

✉/kaminoku@pluto.plala.or.jp

おめでとうございます！

《久保手地区会・久保手地区子供会》

## 国土交通大臣表彰 道路功労者表彰

多年にわたり、道路整備・愛護・美化保全活動等に  
尽力された民間の団体及び個人に授与される賞です。

ありがとうございます！

《弁天地区会・弁天地区会万作の会》

## 草刈り御礼

8月27日(土)及び9月18日(日)、広場と駐車場  
周辺、公民館正面の防火水槽を中心とした一帯  
を草刈り作業していただきました。おかげさまで、  
とても気持ちのいい広場となり、子供たちが  
安全に思い切り遊べます。

## 【開催中止のお知らせ】

### 令和4年度 ほくぶ大運動祭

9月13日(火)第1回実行委員会にて、昨今の  
コロナの状況等をふまえ開催の有無について協議  
された結果、残念ながら今年も中止の判断に至り  
ました。

### 令和4年度 上山市少年少女 ミニバスケットボール大会

令和5年1月7日(土)・8日(日)に予定されて  
いた表記事業は中止が決定しました。

## 参加者募集

※申込み・詳細は[隣組回覧](#)をご覧ください

10/11(火) 《一般講座》紅葉の森を歩く 蔵王中央高原トレッキング

9:00～/集合場所:北部地区公民館

10/14(金) 秋季グラウンド・ゴルフ交流大会

受付:8:30～/会場:上山市生涯学習センターグラウンド

10/19(水) 《一般講座》ほくぶ **しっかり**ウォーキング

9:00～/集合場所:北部地区公民館 広場

10/27(木) 《一般講座》ほくぶ **ゆっくり**ウォーキング

9:00～/集合場所:北部地区公民館 広場

11/4(金) 《一般講座》

**ほくぶ しっかり**ウォーキング《久保手地区編》

9:00～/集合場所:北部地区公民館 広場

※状況により、内容の変更または中止になる場合がございます。



## 《10・11月の予定》

4(火) ゆうゆうライフ学級 第5回学習会①

5(水) ゆうゆうライフ学級 第5回学習会②

8(土) ワクワク☆キッズ「果物と科学」

11(火) 蔵王中央高原トレッキング

14(金) 秋季グラウンド・ゴルフ交流大会

19(水) ほくぶ**しっかり**ウォーキング

21(金) 山形県社会教育研究大会

(※この日は公民館職員不在となります)

27(木) ほくぶ**ゆっくり**ウォーキング

11/4(金) ほくぶ**しっかり**ウォーキング《久保手地区編》

次回の公民館だより第354号は11/1(火)発行

## 10月の出前図書 (一部紹介)

※返却日10/19(水)

▶歩けば歩くほど人は若返る

▶50代・60代からのランニング BOOK

▶なぜ、歩くと脳は老いにくいのか

▶「早く歩く」人は、体も心も超健康！

▶病気をよせつけない足をつくる



ほか

### 《足は「第2の心臓」?》

足が「第2の心臓」とよばれるゆえんは、足が血液を送り出すポンプのような役割をしているからだそうです。読書の秋、健康元気の秘密を探ってみませんか。





# 事業報告・その他



## 9/11(日) 警察音楽隊 ほくぶふれあいコンサート



交通安全・防犯等の呼びかけ



会場の様子



実行委員の皆さん



犯罪被害者支援チャリティーバザーの様子

北部地区の安全安心なまちづくりとコロナ渦で疲弊した心に元気を届けることを目指しスタートした本事業も今年で2回目となりました。会場となった三友エンジニア体育文化センターエコーホールでは県警察音楽隊による力強く繊細な演奏、カラーガードの皆様の眩しい笑顔そしてホール中に響き渡る独唱に感激の拍手が起こり、「目を閉じると感動がよみがえり、元気が出るよ！」など、嬉しい感想がたくさん届きました。また上山警察署の皆さんより「特殊詐欺被害防止」や「交通安全・事故防止」をテーマとした講話と呼びかけ、犯罪被害者支援チャリティーバザーが行われました。普段、触れ合う機会の少ない署員の方から直接お話や説明を聞くことで災害時の備えや特殊詐欺に対する知識を深めることができました。

## 9/9(金) われらのための防災講座

北部公民館では、毎年9月9日救急の日には防災講座を開催しており、今年は「上山市防災ファイル」を活用し、北部地区の防災対策の特徴や災害時の対処方法について学びました。身近な情報を共有することは、地域住民の防災意識の向上や災害に対する備えとして大変役立つことでしょう。防災対策の基本概念は自分の身は自分で守る「自助」が大前提。



防災グッズの中で見落としがちな、他人と共用できない物(薬・眼鏡等)について、この機会に点検しましょう。

## 9/21(水) 歴史探訪 「天童織田藩の歴史を訪ねて」

天童駒(わらべこま)ガイドさんに、天童織田藩の成立から消滅までを、訪れた施設にちなんだ様々なエピソードを交え説明していただきながら、織田家ゆかりの名所・旧跡を訪れました。参加者からは「今まで知らなかった事ばかりで、大変勉強になった」との声も。天童市は、歴史と将棋の文化を背景とした、魅力ある個性豊かなまちづくりを行っています。「未来のことを知りたければ、歴史を学ぶことが近道」と言いますが、改めて、上山の歴史も学び直そうと思えた秋の一日でした。



## 9/14(水) ゆうゆうライフ学級 けん玉健康教室

今回は仲間と楽しく健康づくりを目的に「けん玉」に挑戦しました。けん玉はひざの曲げ伸ばしをするため足腰を鍛える効果があります。また慣れないことを一生懸命に行うことで脳が活性化され効果も期待できるとか。初めは緊張した面持ちだった初参加の方も、次第に肩の力が抜け、気づけば夢中になって取り組んでいました。



5連けん玉大成功！  
初参加の佐藤英子さん

有名なトップアスリートの方もトレーニングのひとつとして取り入れているといけん玉。おうちにけん玉がある方は、ぜひスキマ時間にやってみてはいかがでしょうか。

## 9/22(木) ほくぶゆっくりウォーキング



今回みつけた植物

ホソバオケラ

ウメモドキ



今回は、足元に咲く植物や空に浮かぶ雲、少し肌寒く感じる風に秋の到来を感じながらのウォーキングとなりました。来月は「久保手地区」におじゃまします。皆さん一緒に歩きましょう！