

北部地区公民館 だより



第357号

令和5年2月1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
kamihoku@pluto.plala.or.jp

参加者募集

詳しくは隣組回覧をご覧ください

※状況により内容の変更または中止になる場合があります。

- 2月 9日(木) ほくぶゆっくりウォーキング
2月13日(月) ゆうゆうライフ学級 第9回学習会・閉級式
2月16日(木) ほくぶしっかりウォーキング
2月20日(月) 一般講座 楽しい終活講座
2月24日(金) 出前スポーツ教室
ストレッチヨガ



大切なお知らせです

第3投票区の投票所が 変わる予定です

■ 投票場所

【新】北部地区公民館

【旧】元あさひ保育園

■ 地区

新町・四ツ谷・大石・旭町・弁天地区

※なお、次回選挙時、上山市選挙管理委員会での投票所指定決議を経て正式決定となります。



おめでとうございます 北部地区の2名が交通栄誉章受章

多年にわたり交通安全活動に尽力し、抜群な功績等があった交通安全功労者、優良安全運転管理者及び優良運転者に対して贈られる最高の栄誉にあたる章で、警察庁長官と全日本交通安全協会長との連盟表彰となります。

交通栄誉章緑十字金章(交通安全功労者) 四ツ谷地区 大久保良二さん
交通栄誉章緑十字銀章(優良運転者) 弁天地区 長岡 悟さん



一般講座共催

出前スポーツ教室

種 目	ストレッチヨガ	シャフルボード
月 日	2月24日(金)	3月16日(木)
時 間	午前10時～11時	
開催場所	北部地区公民館 講堂(2階)	
定 員	各12名	
持ち物	内履き・飲み物・ストレッチヨガに参加する方はヨガマットもしくはバスタオル	
申込み	北部地区公民館 ☎672-2545	

両日とも、まだ**若干名**
申し込み可能です。
暖かい室内で一緒に
楽しく気持ちよく
体を動かしましょう!



※かみのやま健康ポイント対象事業

事業報告・その他

1/18(水) 一般講座共催 出前スポーツ教室「太極拳」



中国では、医者にも薬にも見放された重病人が最後に頼るのが太極拳といわれ、続けていくことで自然治癒力を高め本来の健康な状態に戻す効果があると考えられているそうです。緩やかな動きのイメージからチャレンジしてみたいとお考えの方も多いのではないのでしょうか。この体験をきっかけに「もっとやってみたい!」という意欲や日常生活を豊かにする活動に繋がることを期待しています。次回は2/24(金)ストレッチヨガです。

1/19(木) ほくぶしっかりウォーキング



左の写真は蔵王みはらしの丘6号公園で休憩中のひとコマ。良いお天気に恵まれたこの日、とても美しい蔵王連峰の姿を見ることができました。そこで「樹氷のエビのしっぽ」について教えていただきました。1~2月頃、日本海側から運ばれてくる雲には0℃以下でも凍らない過冷却水滴が含まれており、それが雪と交じり合った状態でアオモリトドマツに吹き付け、着氷・着雪・焼結という現象を繰り返すことで氷と雪に覆われ樹氷が成長していきます。なかでも風上に向かって成長する樹氷の表面はその形状から「エビのしっぽ」と呼ばれているというそうです。



毎回何気ない会話を楽しみながら歩いています。初参加も大歓迎!一緒に健康づくりしましょう!

1/26(木) ゆうゆうライフ学級 第8回学習会「モルック大会」



昨年の学習会で初めて体験して以来「あれ、おもしろいっけなあ〜」と感想が届いていたモルック。今回は独自にルールを設け大会という形で開催しました。総合得点ピッタリ50点を目指し、投げて、倒して、拾って、立ててと夢中になればなるほど頭も身体もフル回転!短時間でしたがワイワイ盛り上がりながら楽しく運動できました。

1/27(金) ほくぶゆっくりウォーキング



大寒波もなんのその!今回も雪道と交通安全に十分注意しながら元気に歩きました。北部地区内を歩くメリットはいつもと様子が違うものや景色が見えるとすぐに気がつくということ。健康づくりをしながら安全安心な地域づくりにも一役買っています。また「夏場はひとりでも散歩するけど、冬場はひとりではなかなか歩かないから」と参加して下さる方もいらっします。運動不足解消に次回ぜひ一緒に歩きませんか?

《2月の予定》

4(土) 北部地区ワナゲ交流大会

9(木) ほくぶゆっくりウォーキング

※11(土祝) ボウリング交流大会【中止】

13(月) ゆうゆうライフ学級 第9回学習会・閉級式

16(木) ほくぶしっかりウォーキング

20(月) 一般講座 楽しい終活講座

22(水) 第4回運営協議会

24(金) 出前スポーツ教室 ストレッチヨガ

次回の公民館だよりは3月1日(水)発行です。



2月の出前図書 (一部紹介)

2022年・2023年 NHK 大河ドラマ関連作品

▶ 鎌倉殿の13人 完結編 ▶ 家康公伝

女流作家特集

▶ 「からまる/胃が合うふたり」

第168回直木賞受賞作家 千早茜

▶ 「愉楽にて」 林真理子

▶ 「小さな神たちの祭り」 内館牧子

▶ 「99年、ありのままに生きて」 瀬戸内寂聴

▶ 「博士の愛した数式」 小川洋子

……などなど、50冊を貸出中

お気軽に図書室をご利用ください

返却日 2/22(水)