



公民館報 ほんじょう

令和5年6月6日

NO 392号



本庄地区公民館

674-3302

本庄郷ふるさとづくり協議会

本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会が開催されました。

会長会から選出されました 堀 和美皆沢地区会長が会長、金子啓助公民館長が副会長となりました。

新型コロナウイルス感染予防対策を考えながら、各委員会の方々から
もご理解・ご協力をいただきながら令和5年度の事業に取り組んで行
きたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

【一般講座スポーツ教室】**ご一緒にしませんか**

第1回グラウンド・ゴルフ練習会開催予定

日 時 7月下旬 午前10時00分～11時30分

場 所 公民館前広場及び旧本庄小学校グラウンド

集 合 本庄地区公民館へ午前9時50分まで

持ち物 水分補給用の飲み物(各自準備して下さい)

・汗ふきタオル・帽子

服 装 動きやすい服装・運動靴

＊詳細は次回の館報にてお知らせします。

＊雨天の場合は中止になります。

＊用具は公民館にあります。

初心者の方、大歓迎！

気軽にご参加下さい！

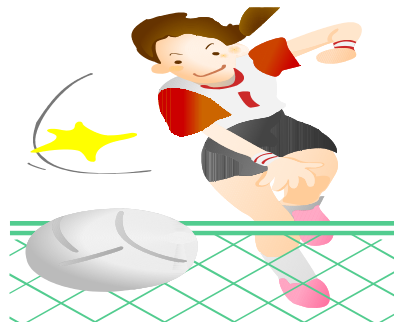
皆さんの参加、お待ちしております！



令和4年度第1回練習会の様子です

本庄地区親善ソフトバレーボール大会【中止】のお知らせ！

7月9日（日）に開催予定の球技大会について、主事体育委員会第1回体育部会・第2回全体会の会議が行われました。「2類→5類に変更になっても不安があり安心は



できない」「参加者を確保することが難しい」「開催内容・別の種目に変更してはどうか」など様々な意見がありました。検討した結果、今年度は「中止」に決まりました。開催するには、様々な問題や課題が沢山ありますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



熱中症・脱水症に注意して下さい！

体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

気温の高い日が続いており、常にマスクを着用しているため、熱中症・脱水症は生活のあらゆるシーンでかかる危険性がありますので十分に注意して下さい。

◆のどが乾かなくても、こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。

【ゆっくり飲むことが効率よく吸収されます。】

◆暑い中、無理をして庭いじりや農作業など集中しすぎないで、日陰で休息をこまめにとりましょう。

◆3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る食生活も大切です！

◆睡眠を十分にとる事も大事です♪

上手に水分補給をして自分のカラダは自分で守ろう！



注意して下さい！

丹精込めて作った大切なサクランボは、自分たちで守りましょう。
不審な車・不審な人を見かけたらすぐに110番に連絡して下さい。

●クマ・サル・イノシシ出没中です！
ただ今、行動が活発化していますので、鈴やラジオ・ホイッスルなど音の出るものを携帯し、自分の存在を知らせましょう。もし出会ってしまったら、冷静に、慌てず、ゆっくり落ち着いてその場から離れましょう。大声や刺激する行動はしないで下さい。気をつけて行動しましょう。

不審な人・不審な車・クマ・サル・イノシシにご注意！



ほんじょう街道くらぶ

始まりました！

- 6月 開級式・第1回体験講座
- 7月 一日研修「体験講座」
- 9月 一日研修「体験講座」
- 10月 グラウンド・ゴルフ
- 11月 お楽しみ講座
- 12月 お楽しみ講座
- 1月 健康講話・健康体操
- 2月 体験講座
- 2月 ゆったり講座・健康チェック
- 3月 閉級式

状況により開催内容を変更する場合がありますのでご了承願います。

手洗い・うがい・
アルコール消毒を
徹底しましょう！

健康づくりのため一緒にウォーキング！

自分の体力にあった歩行スピードで、森や山の傾斜地を歩くことで持久力がアップ、通常より高い効果があるとされる運動です。風の音や木漏れ日を感じながらのウォーキングは、日頃のストレスから心と体を開放し、高いリフレッシュ効果も期待できます。森林パワーが脳を刺激し、自然を感じながらのんびりゆっくり歩きませんか。

クアオルト毎日ウォーキング
【本庄地区内クアの道】
7月24日(月)に開催します。
詳細は次回の館報にてお知らせします。

行事のお知らせ



9日(金) 公民館職員合同研修会(西郷地区公民館にて)
※午後より留守になります。



6日(木) ほんじょう街道くらぶ「一日研修」①※

9日(日) 河川一斉清掃

9日(日) 本庄地区親善ソフトバレーボール大会(中止)

9日(日) 主事体育委員会「グラウンド・ゴルフ体験会」

11日(火) 本庄地区子ども育成連絡協議会「第2回常任委員会」

14日(金) ほんじょう街道くらぶ「一日研修」②※

21日(金) 女性学級「桜桃の会」【開級式】【健康体操教室(健美操)】

22日(土) わんぱく広場「開級式・お楽しみ会」

24日(月) クアオルト毎日ウォーキング①【本庄地区内クアの道】

26日(水) 地区集団検診【関根・相生・三上・皆沢】(本庄地区公民館)

26日(水) 主事体育委員会第3回全体会・第1回イベント小委員会

◆下旬予定 第1回グラウンド・ゴルフ練習会

※6日(木)・14日(金)は公民館事業のため、一日留守になります。

その他の公民館事業や講座、会議などに関しましても、今後の経過を踏まえ行政や地区内での協議を図り、その都度検討をしていきますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

本庄地区会長会で本庄地区の事業要望

本庄地区会長会が高橋要市市議会議員とともに、5月30日(火)市に対し本庄地区の事業要望を行いました。昨年度は、道路の補修・拡張工事や河川の護岸などの整備等が推進されました。住み良い本庄地区にしていくために、地区内の懸案事項が進展するよう継続又は新規とさまざまな事業の要望がなされました。市の厳しい財政状況の中ではありますが、前向きな姿勢で要望を受け止めていただきました。



7月21日(金)「開級式・健康体操教室(健美操)」

8月29日(火)「デコ和菓子作りに挑戦！」

◆詳細は次回の市報配布日に通知いたしますので、会員の皆さん、宜しくお願いいたします。

