

令和5年9月29日発行

南部地区 公民館だより

【第132号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

※講座の参加申込みは、10/4(水)9時～電話にて受付開始となります。

健康づくりと歴史講話

黒沢峠 歴史探訪



越後分領へ出勤した上山藩士…戊辰戦争と出兵
峠を通ったイザベラバード…敷石道を歩いて歴史や景観を楽しみましょう

日時 10月30日(月) 8:30～16:00

※8:10～お名前、参加費等の受付を開始します

集合場所 南部地区公民館

内容 黒沢峠を歩きながら、歴史を学びます

講師 上山市文化財専門員 荒木雄之さん

行程 公民館→いいで道の駅めざみの里(トイレ休憩)
→黒沢峠(小国町)→めざみの里(昼食・休憩)→
公民館(解散)

※予め、荒天と判断される場合は、前日の15時
に中止決定し、参加申込のあった方に電話連絡
いたします。

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

6月に中止になった事業を
再募集します。
前回お申込みされた方も
改めてお申込みください。

対象 南部地区にお住まいの方

定員 先着20人

参加費 1,680 円(昼食代)※お釣りのないようにご
協力をお願いします

持ち物 山歩きに適した服装、靴、お持ちの方は登山
用ストック、水分補給のための飲み物、タ
オル、雨具、必要な方は筆記用具など

公民館大掃除 ボランティア

日時 11月11日(土) 8:00～1時間程度

※7:45まで公民館へ集合してください

集合場所 南部地区公民館 1階 集会室

清掃場所 南部地区公民館内外(雨天時は館内のみ)

持ち物 内履き、清掃用タオル1本

その他 ・清掃用具はこちらで準備いたします
・車は保健センターの駐車場をご利用ください
・汚れてもいい服装、また、温かい服装でお
越しください

男性講座

男のそば打ち体験

日時 11月17日(金) 9:30～12:00

場所 南部地区公民館 1階 集会室

内容 お一人500グラムのそば打ちに挑戦します
※作ったそばは、持ち帰りになります

講師 大風正明さん(山元地区在住)

定員 先着10人

参加費 800円※お釣りのないように
ご協力をお願いします

対象 南部地区にお住まいの男性の方

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオルなど

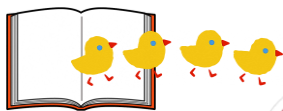


～10月の予定～

7(土) 南部地区～わきあいあい～スポーツレクリエーション
27(金) ～わきあいあい～第4回拡大実行委員会
30(月) 黒沢峠歴史探訪 ※職員不在

★ 11月の公民館だよりは、
11月1日(水)発行です。

事業報告



完成!

福を呼ぶ 七福神かかし

8月21日(月)～8月30日(水)
【伝統文化事業】かかしづくり

かかし作り隊:鏡 館長with南部ブロック地区会長会

上山にたくさんの「福」を

10/10 まで
展示してい
ます!



正面玄関前の植え込みで
皆様をお迎えしております



史上最も暑い夏になった今年の
日本列島。熱中症に気をつけなが
ら、南部地区かかし作り隊は、七福
神の「福祿寿」かかしを完成させま
した。隊員の思いが、上山にたくさ
んの福をもたらしますように!



投げて・倒して・頭脳プレー

9月6日(水)

【健康づくり講座】モルックをたのしもう!

講 師:NPO法人かみのやまスポーツクラブ

齋藤武司さん、齋藤郁子さん



フィンランド発祥のスポーツ、
「モルック」を体験しました。
モルック(木の棒)をスキttl
(木製のピン)目掛けて倒し、点
数を競います。初めての方は、最
初はコントロールがとれずに苦戦していましたが、徐々
に狙って倒せるようになりました。

また、モルックを投げた後は、倒れたスキttlを拾
いに行くので、しっかり足腰を使い、点数計算も必要な
ため脳トレにもなり、参加者は、「体も適当に動いて、い
い運動になった。」「ゲーム感覚で楽しかった」と、楽し
みながら健康づくりができた様子でした。

少しの勇気が救命の第一歩

9月7日(木)

【一般講座】救命救急講習



講 師:上山消防本部 警防係 吉田竜朗さん
消防士 永沢一也さん

公民館集会室にて、上山市消防本部職員の指導のも
と、心肺蘇生法、AEDの使用法、脳疾患の対応につい
て学びました。

参加者は、実際に直面した場面を想定し、ひとり一人
積極的に実技を行い、質問も相次いで、熱心に取り組ん
でいました。

特別な資格がなくても、誰にでも行える応急手当。知
識や手順を学んでおくことで万が一の緊急事態に備え
られます。誰もが繰り返し学ぶことができるよう、公民
館では、命を守るために学ぶ「防災講座」や「救命救急講
習会」など、継続して開催していきます。ぜひ、積極的に
参加してください。



一人より複数人で
周りの人との
協力も大切

ヨーグルトの世界をのぞいたら...

9月13日(水)

【ともがき第4回学習会】健康講話



講 師:(株)明治 北日本支社 仙台オフィス
食育担当 栄養士 阿部裕子さん

「今朝、ヨーグルトを食べてきた方は?」

鮮やかなブルガリアの衣装に身を包んだ講師
の第一声に、過半数の学級生が挙手しました。

身近に食べられて体にいいと言われるヨーグ
ルトですがとても歴史が古く、人類がヨーグ
ルトを食べ始めたのはなんと1万年前。日本人が
1年間で消費する量は約7kg。世界No.1はブル
ガリアで、約50kg 食べるそうです!

そんなヨーグルトの秘密や効能について講師
の説明を受け、クイズ形式で出題された問題に
答えながら学習しました。

また、ヨーグルトを使ったレシピなども紹介してい
ただき、毎日継続して摂取することが大切なことだと知
ることができました。



嬉しい試食でしっかり腸活