

南部地区公民館だより

【第102号】令和3年4月1日発行
上山市南部地区公民館 上山市南町9-1 (旧勤労青少年ホーム内)
TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

リニューアルした公民館で

館長 鏡 好男

さわやかな風に誘われ歩いていると、桜の蕾が膨らみ始めていました。春の息吹を感じる今日この頃です。

昨年度はコロナ禍の中、公民館事業の開催やご利用につきまして何かとご不便をおかけしましたが、ご支援とご協力により大過なく過ごさせていただきましたことに感謝申し上げます。

公民館の耐震補強等工事が完成した後は、リニューアルした公民館で、職員一同気持ちも新たに公民館事業を進めて参りたいと考えておりますが、厳しい環境の中で運営するには職員だけでは力不足であり、地域の皆様のお力添えがあってこそ開催できるものと思っております。

これからも、皆様と一緒に幸せと楽しさを育んでいきたいと願っています。ぜひ、リニューアルした公民館に足を運んでください。お待ちしております。

事業報告 自然を編む 丸かご編み体験

【一般講座】職人技に学ぶ③

令和3年3月8日(月)
上山市生涯学習センター 会議室
講師:「ギャラリーかご」主宰 落合なおさん



自然の風合いが魅力的な籐で作る丸かご編みに、12名が参加し挑戦しました。

まずは、かご編みの一番のポイントとなる底の部分から編んでいきます。講師の手本をしっかりと見たあと、一つ一つの作業を確認しながら進めていきました。徐々に形ができてくると、「こういう手作業って性格が出るよねー」「この次はどうするんだっけ？」など、参加者同士の会話も弾んできました。

思いのほか指先に力が必要な作業でしたが、完成した作品は、大きさも形もそれぞれの個性が出て、バラエティーに富んだ素敵な器が出来あがりました。



ふちどりが
美しい皿も
できました



魔法のように
するする編む
講師の手先に
目が釘付け！



公民館耐震補強等工事終了後のお知らせ

4月中旬以降に、引っ越し作業を予定しております。そのため、電話や窓口業務の対応ができない場合がありますので、お急ぎの方は、上山市役所 672-1111 生涯学習課(内線 311~313)までご連絡ください。

お世話になりました(退職)

短い間でしたが、大変お世話になりました。地区の皆さんと一緒に活動できたことを、今後の糧にして参ります。ありがとうございました。

地域活動推進員 佐々木時子

【5月6日より、南部地区公民館の貸し出しが可能になります。】

◎予約方法

仮申請 使用する月の2か月前(最初の平日)…ご来館又はお電話でお申し込み
本申請 使用する月の1か月前(最初の平日)…ご来館いただき申請書を提出

◎予約受付時間

平日 午前9時から正午、午後1時から午後5時

◎貸出施設

1階 集会室・研修室 2階 会議室1, 2

◎使用料の納付

ご利用の前に、現金で納付してください。

5月の公民館だよりは、5月7日(金)発行です。

【令和2年度 公民館事業のあしあと】

会議・研修ほか



月	日	曜日	内 容
4	23	木	第1回公民館運営委員会
7	20	月	上山ゆうがく出前講座 「防災講座」
8	20	木	第2回公民館運営委員会
11	11	水	第3回公民館運営委員会
1	25	月	第1回指定管理準備委員会
2	25	木	第2回指定管理準備委員会
3	24	水	第4回公民館運営委員会
〃	31	水	令和2年度監査

令和3年

公民館だより第90号～第101号
12回発行

一般講座、世代交流



月	日	曜日	内 容
8	24	月	陶芸教室(平清水焼)
9	2	水	上山ゆうがく出前講座 「救命・救急講座」
10	7	水	テラリウム教室
11	2	月	(男性講座) 村山市郷土文化体験学習
〃	26	木	サンドブラスト教室
12	3	木	お正月飾り作り
〃	23	水	(世代交流)昔遊び玩具贈呈
1	22	金	(女性講座) 蜜ろうのハンドクリーム作り
2	10	水	(男性講座)男の革小物細工
3	8	月	丸かご編み体験

令和3年

高齢者教室「ともがき」



月	日	曜日	内 容
4	20	月	第1回運営委員会
6	5	金	臨時運営委員会
〃	23	火	開級式・第1回学習会 「ガマの油売り口上」
7	13	月	第2回学習会:笑い与健康 「妖怪外来へようこそ」
8	4	火	第3回学習会:リトミック 「心と体の若返り」 第2回運営委員会
9	16	水	第4回学習会 「防犯に関する講話」
11	18	水	第5回学習会:健康講座 「貯筋運動」
12	16	水	第6回学習会:DVD鑑賞
2	20	土	第7回学習会:音楽鑑賞 閉級式
3	3	水	第3回運営委員会

令和3年

おかげさまで、全ての事業を無事終えることができました。ご協力ありがとうございました。

体育・レクリエーション



月	日	曜日	内 容
6	3	水	グランド・ゴルフ講習①
〃	5	金	クアオルト①西山コース
〃	10	水	グランド・ゴルフ講習②
〃	17	水	グランド・ゴルフ大会
7	15	水	バランスボール①
〃	22	水	クアオルト②商店街ツアー
10	19	月	クアオルト③坊平コース
11	9	月	バランスボール②
1	15	金	出前スポーツ「太極拳」
2	5	金	出前スポーツ「スローエアロ」

令和3年

少年教室「のびっ子クラブ」



月	日	曜日	内 容
10	2	金	天体観測会
12	26	土	親子体験学習「ミニ門松づくり」



南部地区公民館だより

【第103号】令和3年5月7日発行
上山市南部地区公民館 上山市河崎一丁目1番23号
TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp



令和三年度 スタート!



4月27日(火)開催の運営委員会において、今年度の運営目標、事業計画など審議され決定いたしました。

キーワード

交流でつくる「交民館」
地域に貢献できる「貢民館」
幸せと楽しさをつくる「幸民館」

運営方針

南部地域の生涯学習活動の拠点として、「ふれあい・まなびあい・わきあいあい」をテーマとし、多くの方々が集える公民館を目指す。
また、自発的、主体的活動を促すとともに、親睦と交流の場を提供し、明るく豊かな地域づくりを推進する。

重点目標

- ① 自主的な活動で身近な公民館をつくろう。
- ② 自分たちの地域の良さを知ろう。
- ③ 心身ともに健康になろう。
- ④ 人と人とのつながりを深めよう。
- ⑤ 人に自慢できる地域にしよう。

よろしくお願いいたします(新任)

地域の皆様が、楽しく参加していただける公民館事業になるよう頑張ります。

地域活動推進員 高橋 恵里

【南部地区公民館スタッフ紹介】

館長	鏡 好男
事務長	久保 孝久
地域活動推進員	荒井 広美
〃	高橋 恵里
地域づくり活動推進員	高橋 恵子

本年度もよろしくお願いいたします



改修工事が終了しました

昨年11月より着工した耐震補強等工事は、約4カ月を経て終了しました。工事期間中は、周辺の皆様に多大なご迷惑をおかけするとともに、特段のご理解を賜りましたことにつきまして改めて御礼を申し上げます。

リニューアルした公民館は、耐震補強のほか、正面入り口東側にスロープを設け、扉が自動ドアになりました。また、館内は照明設備のLED化を実施し、明るく快適になっております。

さらに、1階西側に研修室が増設され、多くの方の利用が可能になりました。また、2階にも非常口を設け、避難用タラップを設置しましたので安心して施設をご利用いただけます。

参加者募集

お申込み・お問合せ

☎ 673-7255

- ・南部地区にお住まいの方ならどなたでもご参加いただけます。
- ・平日 9:00~17:00、南部地区公民館の電話にて受付致します。
- ・お名前、お住いの地区名、電話番号をお伺いします。

※参加される際は、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

初心者の方、チャレンジしたい方大歓迎!!

グラウンド・ゴルフ講習

ナイスショット!
爽快感を味わいましょう

葉山を歩いて初夏を満喫しましょう!

新緑ウオーキング



日時 6月2日(水)、9日(水) 9:30~11:30
場所 上山市市民公園 (小雨決行)
内容 ルールと実技の基礎講習会
講師 上山市グラウンド・ゴルフ協会 会長 大澤久雄さん
対象 南部地区にお住まいの方
定員 30人程度 (用具は公民館で準備します)
持ち物 帽子、汗拭きタオル、水分補給の飲み物等
申込締切 5月26日(水)
その他 動きやすい服装、マスク着用でご参加ください

日時 5月28日(金) 10:00~12:00
集合場所 南部地区公民館
案内人 かみのやまテラポイントガイド
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着15人(お電話でお申込みください)
参加費 無料
持ち物 帽子、雨具、タオル、飲み物等
その他 脱ぎ着しやすい服装、歩きやすい靴でお越しください ※雨天決行

初心者の方、腕試ししたい方、我こそは!と思う方

グラウンド・ゴルフ大会

日時 6月16日(水) / 8:30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
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
申込締切 6月7日(月)まで
※公民館主催ですので、所属団体等を通さず、
直接個人様でお申込みください
その他 ・動きやすい服装、マスク着用でご参加ください
・用具は公民館で準備します

初級者の部
上級者の部
を設け、各賞
を決定します

参加賞他
各賞あります!

~今後の予定~

- 5/10 第3回 指定管理公民館移行準備委員会
- 5/19 ともがき開級式及び第1回学習会
- 5/28 健康づくり「新緑ウオーキング」
- 6/ 2・9 グラウンド・ゴルフ講習①・②
- 6/16 グラウンド・ゴルフ大会



6月の公民館だよりは6月7日(月)発行です。

九難猿 くなんざる



石堂地区
M・I 様より
手作りの縁起物を
いただきました。

・9匹→「苦」 ・南天→「難転」 ・猿→「去る」
「九難猿」=「苦難去る」
南天の枝に乗った9匹の猿が、苦難を持ち去るといわれ
る縁起物の飾りです。
一つひとつに思いが込められています。

ありがとう
ございました

令和3年度 事業計画

※ 講座は諸事情により、変更や延期、または中止になる場合があります。

会議・研修他	一般講座	体育・文化・レクリエーション等	高齢者学級 「ともがき」	少年教室 「のびっ子クラブ」
<ul style="list-style-type: none"> 公民館運営委員会 運営委員会合同研修 指定管理公民館移行準備委員会 ～わきあいあい～実行委員会 公民館だより発行 	<ul style="list-style-type: none"> 一日研修 伝統文化を学ぶ①～③(ものづくり) 防災講座 健康講座 男性の講座 女性の講座 しめ飾り作り 	<ul style="list-style-type: none"> グラウンド・ゴルフ「講習会・大会」 ～わきあいあい～スポーツレクリエーション クアオルト バランスボール 太極拳 南部地区作品展 	<ul style="list-style-type: none"> 開級式 健康講座 世代交流 軽スポーツ 音楽教室 一日研修 映画又はDVD鑑賞 閉級式 運営委員会 	<ul style="list-style-type: none"> 体験学習「親子商店街探検」「消防署見学」 伝統文化体験「七夕づくり」 自然体験「朝日少年自然の家」 親子ミニ門松づくり

【高齢者教室】

ともがき

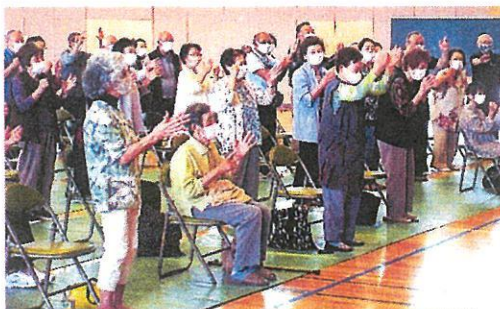
令和3年度 学級生募集

「ともがき」では、高齢者の親睦と交流をとおして、日々の健康づくりを図ることを目的とし、健康講座、スポーツ講座、施設研修、音楽教室など、おおむね10回程度の学習会を開催しています。

- ◎ 対象者 南部地区にお住いの、おおむね65歳以上の方
- ◎ 年会費 500円(通信費として)
※学習内容により、別途参加費がかかる場合があります。
※年会費は開級式にお持ちください。(都合で欠席の場合は、各学習会又は公民館までお持ちください。)
- ◎ 申込み お電話でお申し込みいただくか、公民館へご来館ください。 ☎673-7255
(継続の方も改めてお申し込みください)
- ◎ 案内 ご入会いただいた方には、ハガキにて各学習会のお知らせをいたします。

学習会の様子

【令和2年度学習会より】



第1回学習会「ガマの油売り口上」



第3回学習会「リトミックで若返り」



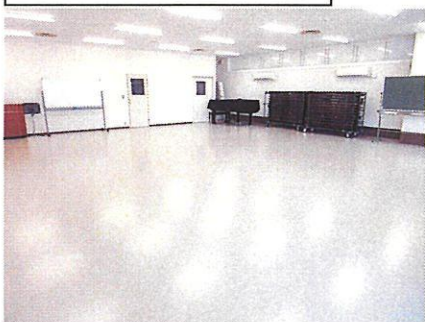
第5回学習会「貯筋運動」

公民館をお使いいただけるようになりました

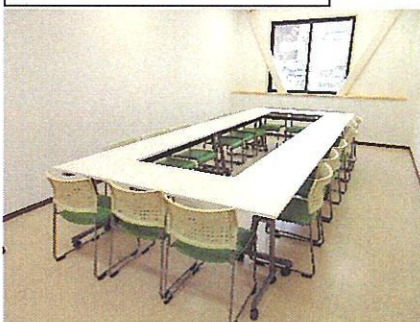
これまで工事期間中、公民館は旧勤労青少年ホームへ移転し、施設の利用を休止して参りましたが、先月発行の公民館だよりでお知らせいたしましたように、5月6日より施設の貸し出しが可能になりました。地区会をはじめ、子供会やPTA、老人クラブ、各種愛好会、サークルやサロンなど、ぜひご利用ください。

- 【貸出期間】 12/29～1/3までの休館日を除く日《土、日、祝日も利用可能》
 ※平日夜間や、土、日、祝日にご利用の場合は、事前に鍵をお渡ししますのでご来館ください。
- 【貸出時間】 午前9時から午後10時まで
- 【貸出場所】

1階 集会室(約66畳)



1階 研修室(約20畳)



2階 会議室1(約40畳)



2階 会議室2(約40畳)



申し込み	1 仮申請⇒使用する2カ月前(最初の平日) …ご来館またはお電話でお申し込み 2 本申請⇒使用する1カ月前(最初の平日) …ご来館いただき申請書を提出
予約受付時間	平日午前9時から正午／午後1時から午後5時
使用料の納付	ご利用の前に、現金で納付してください

正面玄関に
スロープができました



正面玄関は
自動ドアに



受付窓口が
できました



Hello!



トイレも広く新しくなりました



2階に
避難用タラップを
設置しました



南部地区公民館だより



【第104号】令和3年6月7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、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【一般講座】 伝統文化を学ぶ①

盆景教室

古くから多くの人々に親しまれてきた園芸。鉢の中に凝縮された自然の景色が楽しめる、「盆景づくり」に挑戦してみませんか？



日時 6月24日(木) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 石の鉢に苗を植え付け、苔をつけ、添配を配置し盆景を作ります
講師 風の呼 佐藤絵理子さん
定員 先着15人(お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 1,200円
持ち物 水分補給のための飲み物、手拭きタオル、エプロン、必要な方は老眼鏡

【一般講座】

もしも！に備える 上山ゆうがく出前講座 「防災講座」



避難場所がわからない、高齢者が多い、家族への連絡は？
災害に直面した時、まずどうすればよいのか？
地域のつながりを大切にしながら、みんなで学びましょう。



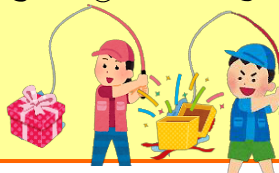
日時 6月25日(金) 10:00~11:30
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 上山市防災ファイルを活用しながら、災害発生時の避難準備や方法などを学びます
講師 上山市危機管理室職員
定員 先着15人(お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 無料
持ち物 上山市防災ファイル



【のびっ子クラブ】

七夕かざりをつくろう！

①動画をみる ②七夕かざりを作る ③ゲームをする



日時 7月3日(土) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 ①七夕について動画をみながら学びます
②七夕かざりをつくります
③みんなでゲームをします
定員 先着15人(お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住まいの、南小学校1年生から6年生までの児童のみなさん
参加費 無料
持ち物 うちばき、タオル、水分補給の飲み物

プレゼントを
ゲットしよう！

【健康づくり講座】

バランスボール

スキルアップ
を目指して、
2回講座です

日時 7/9(金)・8/20(金) 10:00~11:30
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 大きなボールを使って体幹やバランス能力を鍛えるトレーニングです。2回の継続講座です
講師 NPO法人 山形県健康づくり推進機構 本木裕美さん
定員 先着10人(お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 無料
持ち物 飲み物、運動シューズ、お持ちの方はヨガマット
その他 運動のできる服装でお越しください

お口の健康は身体の健康

ともがき「開級式・第1回学習会」

ともがき
令和3年度スタート!

5月19日(水)

三友エンジニア体育文化センター エコーホール

「元気だっけが?」と互いに声をかけあいながら、68名の学級生が出席し、開級式が開催されました。

小松学級長の挨拶のあと今年度の計画などの説明を受け、活動がスタートしました。

第1回学習会では、市健康推進課 保健師の樋水麻里さんを講師に、「お口の健康で健康長寿」と題し、歯や口の健康と全身疾患には深いかわりがあることを学びました。学級生は、深くうなずいたり、メモを取るなどしながら、健康長寿を目指し、興味深く話を聞いていました。



運営委員のみなさん

今年もよろしく
お願いします。



講師の樋水さん



お口の体操「パタカラ体操」

顔をやさしく
パタパタ



【健康づくり講座】新緑ウオーキング

5月28日(金)

可憐な姿の
ヒメサユリ



恋人の聖地でパチリ

ヤッホ!



テラポイントガイドの
木村さんと押野さん

葉山の自然を満喫!

早朝はあいにくの雨模様でしたが、出発時には青空が広がって絶好のウオーキング日和となり、集まった参加者は足取り軽やかに葉山へ向かいました。

心地よい風が吹き抜け、咲き始めたヒメサユリがお出迎え。歩を進めていくと、市内の街並みが眼下に広がり、「気持ち良いね〜」「ずいぶん登ったね」などの声が聞かれました。途中、大きなアオダイショウに遭遇というハプニングも!

江戸時代、薬草が採れる山として「医王山」と呼ばれていた葉山。「知らないで登ると、知って登るとでは感じ方が違うね」と、テラポイントガイドの案内に関心を寄せながら、参加者は心地良い汗を流していました。



～6月の予定～

- 2(水) グラウンド・ゴルフ講習①❖
- 9(水) グラウンド・ゴルフ講習②❖
- 16(水) グラウンド・ゴルフ大会❖
- 24(木) 一般講座「盆景教室」
- 25(金) ゆうがく出前講座「防災講座」

❖印は午前中に公民館が留守になります。



公民館よりご協力をお願い

当公民館では、館内でご使用のスリッパを都度消毒しご用意しておりますが、皆様に安心・安全に施設をご利用していただくために、内履きをお持ちいただくなど、感染拡大防止への取り組みに、ご協力をお願いしております。

7月の公民館だよりは
7月1日(木)発行です。

南部地区公民館だより

【第105号】令和3年7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、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【一般講座】 伝統文化を学ぶ②

昨年開催時の参加者の作品です



500gの粘土を使って、器をつくります
 (湯呑みなら1個、お皿なら1枚製作可能)
 出来上がりは、約1か月後です。

陶芸教室

日時 7月20日(火) 10:00~12:00
 場所 南部地区公民館 1階 集会室
 講師 平清水焼 七右工門窯 七代目窯主 高橋 正 さん
 対象 南部地区にお住まいの方
 参加費 1,000円(材料代)
 定員 先着10人(お電話でお申込みください)
 申込み 7月5日(月)9時~受付開始
 持ち物 水分補給のための飲み物、手拭きタオル、エプロンなど(必要な方は老眼鏡)
 その他 汚れてもいい服装でお越しください

【一般講座】七宝焼き教室

日時 8月11日(水) 10:00~12:00
 場所 南部地区公民館 1階 集会室
 講師 西郷地区公民館職員
 対象 南部地区にお住まいの方
 参加費 500円(材料代)
 定員 先着10人(お電話でお申込みください)
 申込み 7月5日(月)9時~受付開始
 持ち物 必要な方は老眼鏡
 その他 汚れてもいい服装でお越しください

★キーホルダー
 ★ペンダントトップ
 ★缶・ペットボトルオープナーチャーム

土台は、3種類の中から当日選んでいただきます



色をつけたガラスを使用する「フリット法」で作ります

【少年教室】のびっこクラブ

ぼうさい
防災センターで
 たいけん
ドキドキ体験をしよう!

けむりの体験
 じしん体験
 119番通報体験



日時 8月3日(火) 9:00~12:00
 集合場所 南部地区公民館 1階 集会室
 内容 バスで山形市民防災センターへ移動し、施設内で、地震や火災などの災害予防について、体験をとおして楽しみながら学びます
 対象 南部地区にお住まいの、南小学校1年生から6年生までの児童のみなさん
 参加費 無料
 定員 先着20人(お電話でお申込みください)
 申込み 7月5日(月)9時~受付開始
 持ち物 筆記用具、ハンカチまたはタオル、水分補給の飲み物など
 その他 履きなれた靴、動きやすい服装でお越しください

7/9 バランスボール①
 ~7月の予定~ 7/20 陶芸教室「平清水焼」
 7/26 わきあいあい実行委員会

以下の事業について諸般の事情により、中止とさせていただきます。

8月の公民館だよりは、7月30日(金)発行です。



7/3 のびっこクラブ「七夕かざりづくり」
 7/7 公民館運営委員研修会
 7/14 とみがき第3回学習会「軽スポーツ」

声を掛け合い ナイスショット!!

【体育レクリエーション グラウンド・ゴルフ大会】
6月16日(水) 於:上山市市民公園 自由広場

さわやかな風が吹く青空の下、わきあいあい事業の一環として、グラウンド・ゴルフ大会が行われ、25人が参加し12ホールを2ラウンドして、初級者・上級者各順位を決めました。

初級者の皆さんは2回の講習会を経て成果を発揮し、上級者の皆さんと共に好プレーが出ると「ほら! 入った!」「うまい!」などと声を掛け合い、交流を深めながらプレーを繰り返していました。



めさせ!優勝!



受賞者の皆さん

おめでとうございます!

初級者の部

- 優勝 枝川 定男さん (長清水)
- 準優勝 横山 洋子さん (松山)
- 3位 井上 光弘さん (石堂)

上級者の部

- 優勝 佐竹 照雄さん (長清水)
- 準優勝 三澤 幸雄さん (宮脇)
- 3位 庄司 正義さん (石崎)



出るか!?
ホールインワン

石鉢に作る 自分だけの風景

伝統文化を学ぶ ①

【一般講座 盆景教室】6月24日(木)

古くから多くの人々に親しまれてきた園芸。その中で、添配と植物を合わせて景色を作る「盆景」を学ぼうと、講師に、風の呼 佐藤絵理子さんをお迎えして盆景教室が行われました。

「景色を想像して作ることが大切」という講師のアドバイスを受け、参加者の皆さんは思い描いた景色のイメージを膨らませ、悩みながらも、集中して作っていました。

石鉢に、植物・苔を植え付け、置石と田舎家などの添配を飾って出来上がった作品は、どれも見ているだけで心が和む素敵なものになり、参加者の皆さんからは「楽しかった!」「またやりたい!」と笑顔がこぼれていました。



講師の佐藤絵理子さん



花植えて笑顔咲く!

去る5月31日(月)、ともがき運営委員の方々より、プランターに色鮮やかなマリーゴールドとジニア(百日草)を植栽していただきました。公民館駐車場に設置し、元気に花を咲かせています。

夏到来を思わせる日差しの中の作業、ありがとうございました。



暑い中、お疲れ様でした



南部地区公民館だより

【第106号】令和3年7月30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、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【ゆうがく出前講座】

救命救急講座



『身につけよう 応急手当』

学んだ知識が命を繋げます

日時 9月3日(金) 10:00~11:30
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 ・心肺蘇生法とAEDを使用した救命法
・病気やケガに対する応急処置
・消防署員による救急現場での体験談
講師 上山市消防署員
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 無料
定員 先着20人(お電話でお申込みください)
申込み 8月4日(水)9時~受付開始
持ち物 水分補給のための飲み物、筆記用具など
その他 実践をしますので、動きやすい服装でお越しください

【健康づくり講座】清涼感たっぷりの どっこ沼周辺トレッキング

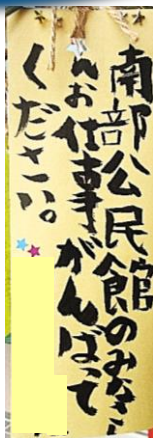
※健康ポイント対象事業・20P付与



日時 9月8日(水) 9:00~15:00
集合場所 南部地区公民館
行程 公民館→蔵王温泉街→ロープウェイ乗車→不動滝
→どっこ沼→昼食(SANGORO)→中央ゲレンデ
→ロープウェイ乗車→蔵王温泉街→公民館(解散)
※天候によりコースの変更があります
案内人 蔵王テラポイントガイド
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 2,000円(ロープウェイ乗車券、昼食代込)
定員 先着15人(お電話でお申込みください)
申込み 8月4日(水)9時~受付開始
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、雨具など
その他 高低差のある道を歩きます(体力度4相当)
雨天決行

※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。

天までとどけ! みんなの願い



七夕に合わせ、公民館利用の方や南小学校の児童に、夢や願い事を書いていただいた短冊を笹にくくりつけ、7/5~15までの10日間、正面玄関前に飾りました。

「宇宙科学者になれますように」「空手がうまくなりますように」「コロナが早く収束して、大きな口を開けて笑えますように」など、様々な思いが込められた色とりどりの短冊が風にたなびき、通行人や下校途中の児童らが、足を止めて眺める姿が見られました。

あ!わたしのあった☆
わたしのもあったよ☆

素敵な短冊をいただきました。励みになります!

~8月の予定~



※印は公民館が留守になります

- 3(火) のびっこクラブ「山形市市民防災センター体験学習」※
- 11(水) 「七宝焼き教室」
- 18(水) ともがき「第4回学習会・レコード鑑賞」
- 20(金) 「バランスボール②」

9月の公民館だよりは、
9月1日(水)発行です。

その備えが大きな助けに!

【出前講座 防災講座】 6月25日(金)

昨年7月に山形県内を襲った豪雨災害。上山市でも土砂災害が発生し、見慣れた市道や農地、公共施設などに大きな被害をもたらしたことは、記憶に残っている方も多いのではないのでしょうか。

いつ起きてもおかしくない災害に遭った時の「もしも」に備えて、上山市市政戦略課危機管理室 防災専門員 佐藤政明さんを講師に、防災講座を開催しました。

上山市防災ファイルを活用しながら「避難指示が出たら、迷わず避難する」「災害の種類によって避難場所を明確にする」「みんなで助け合うために、普段から地区の方とのコミュニケーションをとる」など、日頃から準備しておくことが、命を守ることに繋がるということを学びました。

講師の佐藤政明さん



備えるって大事だな～



心と体弾んでリフレッシュ!

【健康づくり講座 バランスボール①】 7月9日(金)

毎回、キャンセル待ちが出るほど人気の高いバランスボール講座。講師に、NPO 法人山形県健康づくり推進機構の本木裕美さんをお迎えし、スキルアップを目指した2回の継続講座の、第1回目を開催しました。

「バランスボールは、関節などに負担がかかりにくいので、無理なく続けられ筋トレができます。自分のペースで動きましょう。」という先生の説明を受けながら、参加者はボールに座ってストレッチ。スローな動きでも体がじんわりと温まり、筋肉が鍛えられているのを実感している様子でした。通常は遠慮したい、腕立て伏せや腹筋運動なども、ボールの力をうまく利用し、楽しくトレーニングしていました。2回目は8月20日(金)です。

お腹に効く～!



講師の本木裕美さん

つくる楽しみ。使う喜び。

講師の高橋正さん



伝統文化を学ぶ②

【一般講座 陶芸教室】 7月20日(火)

山形で最も古い歴史を持つ平清水焼を学ぼうと、七右工門窯 七代目窯主の高橋正さんを講師にお迎えして、陶芸教室を開催しました。

「楽しくやりましょう!」と元気で軽妙な語り口の先生の言葉で、会場は和やかムードに。

幼い頃の土遊びに似た感触を懐かしみながら、使う時を想像し作業する参加者の皆さん。先生の丁寧なアドバイスを受け、形や模様、色などを何度も悩みながら完成させた作品に、自分の手でつくる感動を味わっている様子でした。焼き上がりが楽しみです。

令和3年度 南部地区～わきあいあい～スポーツレクリエーション開催中止のお知らせ

7月26日(月)に開催しましたわきあいあい実行委員会において協議した結果、新型コロナウイルス感染拡大が懸念されるため、開催を中止させていただくこととなりました。ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

南部地区公民館だより



【第107号】令和3年9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 お問い合わせ・申込み先 上山市南部地区公民館 ☎673-7255
※参加される際は、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【一般講座×ともがき学習会】

身体が元気になる 健康講話



腸は健康の発信源です。
食生活と健康について
腸から学べます！



日時 10月18日(月) 10:00~11:30
場所 三友エンジニア体育文化センター エコーホール
内容 健康講話「健康と若さの秘訣は 腸にあり」
講師 米沢ヤクルト販売(株) 社員
対象 南部地区にお住まいの方及びともがき学級生
参加費 無料
申込み お電話でお申込みください
持ち物 水分補給のための飲み物、筆記用具・必要な方は眼鏡など
その他 ともがき学級生の方には、個別にはがきにて、ご案内しております

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大防止の現状に鑑み、かかし祭りが中止になりましたが、今年度は密を避けながら、「かみのやま温泉 かかし展示9days」と題し、9月4日(土)~9月12日(日)までの9日間、上山市公民館を会場に開催する予定となりました。(コンクールや表彰式は割愛)

コロナ禍に少しでも上山の風物詩を盛り上げ、活気づけたいと、“南部地区かかし作り隊”が立ち上がり、8月23日(月)~かかし制作を開始しました。今年はどうなかかしが完成するのか、乞うご期待！

「力が
かか入って
ます作り隊」



力作揃い

7月20日(火)に開催した陶芸教室の作品が出来あがりました。お皿、小鉢、マグカップ、一輪挿し...どれも素敵に仕上がっています。作る喜びを味わった後は、使う喜びを是非味わってください！



~9月の予定~

- 3(金) 救命救急講座(▲諸事情により中止)
- 8(水) ドッコ沼周辺トレッキング※
- 13(月) ともがき「第5回学習会・落語を楽しむ」
- 29(水) 指定管理公民館移行準備委員会

※印は公民館が留守になります

10月の公民館だよりは、10月1日(水)発行です。

夏休みのドキドキ体験!

【少年教室『のびっ子クラブ』】
山形市市民防災センター見学 8月3日(火)

夏休み真っ只中、防災の知識を楽しみながら学ぼうと、南小学校の児童9名が参加し、山形市市民防災センターを訪ねました。

今回体験したのは、震度7までの地震を体験できる「地震体験」、煙が充満した中を避難する「煙体験」、火災や救急時の通報「119番通報体験」の3つです。

始めは緊張していた子供たちも、体験する毎に自信をつけ、センターの職員さんに質問したり、「もう1回やりたい」など、積極的に防災に取り組む姿が見受けられました。

体験の後は、消防士さんの案内で、救急車の中やポンプ車、救助工作車に積み込まれた機材などを見学。間近で見た子供たちの目はキラキラと輝いていました。



119番ちゃんとつながるかな?

消火ホースバック：重い

空気呼吸器を背負わせ
てもらったよ!

作って楽しい! 世界に一つだけの宝

【一般講座 七宝焼き教室】8月11日(水)

多彩で華やかな七宝焼きを学ぼうと、西郷地区公民館 地域活動推進員のお二人を講師に、七宝焼き教室を開催しました。

今回は色を付けたガラスを使用した「フリット法」にチャレンジ。

色とりどりの釉薬の中からベースとなる色を選び、完成を想像しながら、細かいフリットを乗せていく参加者の皆さんの表情は真剣そのもの。デザインが決まったら、いよいよ焼き付けです。

各自で窯に作品を入れて、焼き上がるまでの待ち遠しい時間を経て窯から取り出すと、その出来栄に歓声が!「自分で作ると愛着があっていいねー」と、自分の気持ちを形にできた喜びを味わっていました。



須田恵美 推進員

緊張の瞬間!

素敵な作品ができました

阿部美希 推進員

ナツメロに魅せられる

【高齢者教室「ともがき」第4回学習会】8月18日(水)
於：三友エンジニア体育文化センターエコーホール

レコードから流れる温かい音色を楽しもうと37名の学級生が出席し、『レコード鑑賞』を開催しました。

小松学級長の進行で、1曲目に「君の名は」が流れると、学級生達は足でリズムをとるなどして、昭和の懐かしいメロディーに耳を傾けていました。

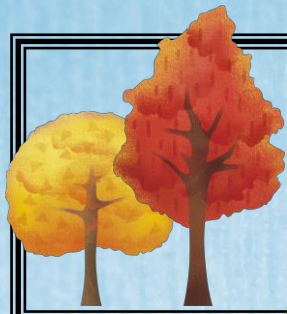
「みんなで歌おう」のコーナーでは、マスクをつけたまま「憧れのハワイ航路」「哀愁列車」など全6曲を、幼い頃や若い頃を思い出しながら歌を口ずさみました。

最後は「アンコ樫は恋の花」で締めくくり、笑顔と拍手で和やかに学習会が終了しました。



小松 登 学級長





南部地区公民館だより

【第108号】令和3年10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

かかし作り隊
代表の方々



コロナ収束願う
寿老人



9月4日(土)～9月12日(日)までの9日間、市民公園を会場に「かみのやま温泉 かかし展示9days」が開催されました。

出展32団体のかかしには、東京オリンピックやマスク姿のものなど世相を映した作品のほか、子供たちの将来の夢の姿、かみのやまゆかりのキャラクターなど、作者の思いの詰まったかかしが秋めいた市民公園ににぎやかに展示されていました。

南部地区公民館では、“南部地区かかし作り隊”が8月下旬から制作に取り組み、完成したかかしを公民館駐車場前の植え込みに展示しました。タイトルは【コロナ収束願う寿老人】。

寿老人は七福神の中のひとりで、ご利益は「長寿延命」「諸病平癒」。一日も早いコロナ収束の願いを込めて作りました。作品の一部として展示した「招福」の箱の中には、なんとお賽銭が！幸せを願う方からのお気持ちと、ありがたく受け取らせていただき、浄財は上山社会福祉協議会へ寄附いたしました。

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、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【女性講座】

ブツナッツ アレンジ



参考イメージです

日時 11月17日(水)
13:30～15:00

場所 南部地区公民館
1階 集会室

内容 「ブツナッツ」と呼ばれる果実の果皮に、可愛いドライフラワーやブリザーブドフラワーをアレンジします

講師 つかさ花店 店長 武田任以さん

対象 南部地区にお住いの

定員 先着10人 女性の方

参加費 1,000円(材料代)

申込み 10/5(火)9時～受付開始
お電話でお申込みください

持ち物 水分補給のための飲み物、
手拭きタオル、必要な方は眼鏡など

※材料の仕入れの都合により、募集締切り後にキャンセルされた場合は、材料のみ購入していただきます。

公民館大掃除 ボランティア

11/13(土)

午前8時～1時間程度

清掃場所 南部地区公民館内外



※清掃用具はこちらで準備いたします。

※駐車場は、市役所北側駐車場をご利用ください。

～10月の予定～

18日(月)「一般講座×ともがき」健康講話

午前中は公民館が留守になります。

11月の公民館だよりは、11月1日(月)発行です。

マイナスイオンを 身体いっぱい吸収

【健康づくり講座】令和3年9月8日(水)
ドッコ沼周辺トレッキング



当日はあいにくの雨模様でしたが、15名の参加者の皆さんはそんな天気もなんのその！「楽しみにしたつけのよー」と元気に蔵王へ向かいました。

カッパを着て雨対策もバッチリで、蔵王中央ロープウェイに搭乗。風が吹いて横揺れするたび、アトラクションにでも乗ったかのようなスリルを味わいながら鳥兜駅へ、その後はリフトを乗り継ぎドッコ沼に到着しました。雨模様で残念ながらエメラルドグリーンの水面は見ることはできませんでしたが、雨にけむるしっとりとした姿を眺めることができました。



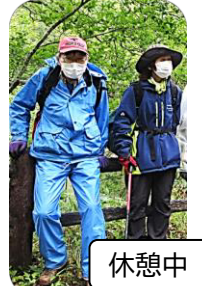
準備体操はしっかりと



いざ、出発！



ドッコ沼で



休憩中



歩いて…



下って…下って…



雨ニモマケズ 風ニモマケズ

ドッコ沼を後にして、蔵王テラポイントガイドさんより、山道を歩く時に気を付けることなどいくつかの注意点を説明していただき、不動滝を目指しました。

滝に向かう道は、ゴロゴロとした石あり高低差ありで、雨風も相まって険しい道になりましたが、みなさんは一歩一歩慎重に歩みを進め、最後の急斜面を下ると…モヤがかかったブナ林の中に、落差15mの轟音を響かせた不動滝が目の前に現れました。

雨とマイナスイオンのシャワーをたっぷり浴びたトレッキングに、「一人では歩けないけど、みんなと一緒にだから頑張れた！」と、互いをねぎらっていました。



歩いて…



不動滝に到着！

マスクの中で笑顔の花咲く



楽笑亭 明世様

演目：桃太郎



如月家 道楽様

演目：金色夜叉



輪々亭 そらし様

演目：締め込み



山彦亭 虎之輔様

演目：六尺棒

ともがき第五回学習会
落語鑑賞会
令和三年九月十三日(月)

山形落語愛好協会から4名の噺家さんを講師にお招きし、三友エンジニア体育文化センターエコーホールを会場にともがき学習会を開催し、新作落語二席、古典落語二席を楽しみました。

かみのやまを舞台にしたネタや、昔の恋愛話に今風の語り口でギャグを織り交ぜた噺、抜けているけど憎めない登場人物に、学級生は笑ったりホロリとしたり。噺家さんそれぞれに持つ語り口に、会場は引き込まれていました。

また、かつて映画「男はつらいよ」のロケ地になった観音寺を舞台に設定して、寅さんのタンカバイロ上が披露されるなど、内容は盛りだくさんで、学級生は、情景が広がる面白さに、落語が持つ魅力を感じている様子でした。

南部地区公民館だより



【第109号】令和3年11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
※いずれの講座も、申込み受付は11/4(木) 9時~開始致します。

【健康づくり講座】※健康ポイント対象事業・20P付与

太極拳教室

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

足腰と体幹の筋力アップ↑ 転倒防止に効果あり◎ ココロとカラダをリラックス♪

日時 12/3(金)・10日(金) 10:00~11:30
場所 南部地区公民館 1階 集会室
講師 NPO法人 かみのやまスポーツクラブ 山口 仁さん
定員 先着10人(お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住いの方
参加費 無料
持ち物 飲み物、運動シューズなど
動きやすい服装でお越しください

2回の
継続教室
です。



【のびっ子クラブ】

親子でつくろう! 「ミニ門松」



高さは約50cm程度。
しっかりとした孟宗竹
を使って作ります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止
に伴い、保護者様の参加は1名とさ
せていただきます

作品イメージ

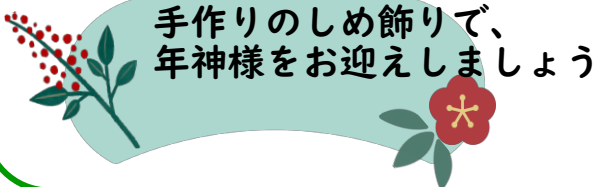


昨年度の参加者の作品です

日時 12/18(土) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 親子でミニ門松をつくります
講師 鏡 好男 公民館長
定員 先着10組(お電話でお申込みください)
参加費 200円(一対分)
※児童、保護者の方それぞれ1個ずつ作ります
対象 南部地区にお住いの 南小学校1年生~
6年生の児童とその保護者
持ち物 内履き、軍手、手拭きタオル等

【一般講座】

しめ飾り作り



手作りのしめ飾りで、
年神様をお迎えしましょう

日時 12/24(金) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 藁でなった土台に、扇や紙垂、縁起物の植物を飾ります
講師 小松正明さん(金生在住)
定員 先着20名(お電話でお申込みください)
参加費 1個につき 200円
対象 南部地区にお住いの方
持ち物 ハサミ、定規、セロテープ、千枚通し(目打ち)、洗濯バ
サミ2個、手拭きタオル、飾りつけしたいもの
その他 縄ないのでできる服装でご参加ください

【南部地区レクリエーション~わきあいあい~事業】

主催 南部ブロック地区会長会
主管 南部地区公民館



新春わなげ大会 参加者大募集

年始めの 運(腕)試し!
わきあいあい 楽しみましょう!!

【開催日時】

- 1部 令和4年1月13日(木)
9時30分~12時00分
- 2部 令和4年1月13日(木)
13時30分~16時00分
- 3部 令和4年1月14日(金)
9時30分~12時00分

※参加者募集の隣組回覧をしています。詳細は、案内チラシをご覧ください。

※講座に参加される際は、マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

健康のカギは腸にあり！

10月18日(月)

一般講座×ともがき第6回学習会
「身体が元気になる健康講話」

米沢ヤクルト販売(株)三瀧尚美さんを講師に迎え、三友エンジニア体育文化センターエコーホールを会場に、『健康と若さの秘訣は腸にあり』と題し、健康講話を開催しました。

「腹が立つ」「腹を割って話す」「断腸の思い」・・・など【腹】が使われている慣用句が多くあるように、頭とお腹(腸)は自律神経を介して常に密接に繋がっている話から始まり、腸内のバランスが崩れると、様々な病気の原因になることや、高齢期に起こる「フレイル」を予防するためのポイントなどを学習しました。

参加者は、講師の具体例を交えたわかりやすい説明にうなずきながらメモを取るなどしており、健康意識の高い様子が伺えました。

後半は健康クイズや脳トレにチャレンジです。はじめは簡単な動きから、徐々にレベルアップしていくと、頭がこんがらがって動きがバラバラに！「わからなくなったはー」と、あちこちで笑いが起きていました。間違いを楽しむことでも脳は活性化されているようで、みなさん笑顔で講話を終了しました。

フレイル予防のポイント

社会参加



食事
(栄養)



運動
(身体活動)



脳を活性化中...



講師の三瀧さん



出前スポーツ教室

上山健康ポイント対象
1回参加につき20P付与

※詳細は全戸配布のチラシをご覧ください

11月25日(木)

午前10時~11時

スローエアロ

身近な音楽に合わせて、簡単な動きで体をほぐすエクササイズです。
気持ちよく、楽しく、心が前向きに！

令和4年1月21日(金)

午前10時~11時

ストレッチヨーガ

ヨーガの呼吸法に合わせ、無理せず気持ちよくストレッチをします。
※ヨガマットをお持ちください

令和4年2月22日(火)

午前10時~11時

ボディメンテ

腰痛や肩こりの予防と緩和するエクササイズです。
※ヨガマットをお持ちください

~11月の予定~



13(土) 公民館大掃除

15(月) 第2回公民館運営委員会
避難訓練

17(水) 女性講座「ブッダナッツアレンジ」

公民館からのお知らせ

11月15日(月)の午前11時半頃から、公民館避難訓練のため非常ベルが鳴ります。
お間違いのないようお願いします。

秋季火災予防運動

11月9日(火)~15日(月)

おうち時間

家族で点検 火の始末





南部地区公民館だより

【第110号】令和3年12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:南部地区公民館

☎673-7255

ともがき 第7回学習会

11月10日(水)

体育文化センター エコーホール

ネバって守るぞ みんなの健康

事業報告



講師 伊東宏一さん



第7回学習会は、「不老長寿も夢じゃない〜納豆は健康寿命を伸ばす」と題し、発酵食食育アドバイザー 納豆博士 伊東宏一さんをお迎えし、健康講話を開催しました。

講師は長清水出身、しばらく地元を離れていたとあって、学習会が始まる前から懐かしい旧友だった学級生らが集まり、「年取ったな〜」「お父さんと似てきたね！」などと講師の周りでは昔話に花が咲き、会場は賑やかに。

学習会が始まると、長年納豆の研究を続けられてきた講師の話に真剣に耳を傾けていました。

微生物である納豆菌、そのネバネバの粘膜で守られた納豆は、胃酸の中を通り抜け、生きたまま腸に届くことで、血となり肉となり薬用効果のある栄養にあふれた食品であること。また、腸内フローラ環境の好転や、血栓溶解作用もあり、脳梗塞や心筋梗塞などの予防、そして、女性にはうれしいアンチエイジング食品としても注目されており、健康維持に相応しい食品であることなどを学習しました。

- ・納豆は何回かき混ぜて食べるのがいいのか？
- ・朝と夜のどちらに食べるのがいいのか？
- ・加熱すると栄養はどうなるのか？など普段疑問に思っていたことも詳しく教えていただきました。

さらに、一日の摂取量や、栄養素を壊さずに作る納豆レシピなども紹介され、帰りはスーパーに立ち寄った方も多かったのでは？

「体にいいって聞くから、納豆は毎日食べてるけど、何にいいのか分からないで食べてるんだ〜」と、参加のお申込みをいただいた電話でこんな声を聞きました。この講話を聞いてきっと納得されたことでしょう。



納豆買って帰らんなねなあ…



【一般講座】 伝統文化を学ぶ③

そばお猪口 絵付け体験

古くから伝わる
伝統文様を学びながら
好きな図柄を自由に描きましょう



参考イメージ



素焼きした器に、呉須(青い顔料)を使った絵付け体験をします。

日時 令和4年 1月19日(水)10:00~12:00

場所 南部地区公民館 1階 集会室

講師 陶芸家 矢萩誉大さん

定員 先着10人

対象 南部地区にお住いの方

申込み 12月6日(月)9時~受付を開始します
(お電話でお申込みください)

参加費 1,000円(ひとりお猪口1個)

持ち物 エプロン、手拭き用タオル、必要な方は老眼鏡

その他 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。



公民館大掃除 11月13日(土)

みなさんの手で きれいな公民館に



お疲れ様でした

利用団体の方、ボランティアの方よりご協力いただき、今年5月のリニューアル後、初めての大掃除を行いました。肌寒い早朝からの作業でしたが、細部まで丁寧に丁寧に手をかけてきれいにしていただきました。ありがとうございました!!



いざという時に備えて！

11月15日（月）
南部地区公民館避難訓練



消防署の方々



火元を狙って…



いつ起こるのかわからない火災に備えて、上山市消防署員の指導のもと、避難訓練を実施しました。

非常ベルの鳴動で訓練を開始。火災が発生したら①知らせる②消す③逃げるを念頭に、火事ぶれ、初期消火、119番通報、避難誘導、人員点検、報告等の訓練を行いました。

また、消火器の使用法のポイントや、放射の距離や時間など説明していただき、訓練用の水消火器で消火訓練を体得しました。

一連の訓練を行い、いざという時に落ちついて対応するためにも、日頃から火災予防に努め、くり返し自衛消防訓練を行い、習熟することが大切だと再確認しました。

幸せギュギュッと詰め込んで

11月17日（水）

【女性講座】ブッダナッツアレンジ

ブッダナッツは南アジアに自生している果実で、その形が仏陀の顔に似ていることから、「幸せを呼ぶ幸運の果」と呼ばれているそうです。その果皮を使って「花」についての学びを深めようと、武田任以さんを講師にお迎えし、ブッダナッツアレンジ講座を行いました。



講師の武田任以さん



丸いフォルムの果皮の中に、ドライフラワーや木の実などを隙間なく詰めていきます。「センスが問われるねえ」と、どこからかそんなつぶやきが聞こえてきましたが、参加者の皆さんは、配置や色合わせなどバランスを見ながら集中して作業をしていました。



この花はどこに詰めようかな？

詰めた花材はグルーガンで接着し、仕上げに麻ひものリボンを結んで完成です。

思い思いに作った作品は、ひとつとして同じものがない表情豊かなものができあがりました。



素敵な作品が出来ました！



～お知らせ～

日時：12月5日（日）
午前9時30分～

サンデー議会

場所：上山市議会議事堂(上山市役所2階)

「あなたはひとりじゃない」

孤独・孤立で悩みを抱えている方が、ご自身の状況に合った各種支援制度や相談先を探しやすくなるよう、自動応答により案内するシステムを搭載したホームページが新設されました。

ホームページのアドレスは次の通りです。

<https://notalone-cas.go.jp/>

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策

文部科学省

～12月の予定～



3(金)太極拳①

6(月)ともがき第8回学習会「映画鑑賞」①

10(金)太極拳②

13(月)ともがき第8回学習会「映画鑑賞」②

18(土)のびっ子クラブ「親子ミニ門松づくり」

24(金)一般講座「しめ飾り作り」

◆29日(水)～1月3日(月)まで年末年始のため休館になります。



南部地区公民館だより

【第111号】令和4年1月6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



新年 明けましておめでとうございます。2022

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

昨年も新型コロナウイルスの影響によって、公民館では、事業や利用の制限・縮小を余儀なくされました。そのような中で、公民館活動が無事に遂行できましたことは、地区の皆様や当館をご利用される方々の、多大なるご理解とご尽力の賜物と心より感謝申しあげます。

本年は『壬寅』、陽気を孕み、春の胎動を助く。厳しい冬を越えて芽吹きはじめ、新しい成長の年。コロナ禍を共に乗り越え、公民館事業を通じ、コミュニケーションの場、わきあいあいとふれ合える場として、地区の皆様にご貢献できるよう邁進して参ります。

この一年が皆様にとりまして、穏やかで平安なものになりますことを心よりお祈り申しあげ、新年の挨拶といたします。

職員一同



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。

【男性講座】
Let's Menjoy!!

手縫いで作る 男の革小物細工



使うほどに馴染み、味が出る革。丈夫で使いやすいカードケースに、じっくりと挑戦しましょう。



サイズ:7×11.5×2
単位:cm

日時 令和4年2月9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、カードケースを作ります
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いたします)
対象 南部地区にお住いの男性の方
定員 先着10人(お電話でお申込みください)
持ち物 針と糸を使用します。必要な方はメガネをお持ちください
その他 汚れてもいい服装でお越しください

令和3年度 南部地区レクリエーション

~わきあいあい~

主催 南部ブロック地区会長会
主管 南部地区公民館

南部地区にお住いの皆さまから
展示作品を募集しています。

自身の作品を披露していただき
公民館を
華やかに彩ってください

作品展 展示作品大募集!

日時 令和4年2月18日(金) 10:00~16:00
令和4年2月19日(土) 10:00~15:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室

※詳細は隣組回覧をご覧ください、申込用紙にご記入ください

リラックスが気持ちいい

【健康づくり講座 太極拳】

12月3日(金)・12月10日(金)

寒い冬、心身ともに健やかに過ごそうと、かみのやまスポーツクラブの山口仁先生を講師にお迎えし、スキルアップを目指した2回の継続講座を開催しました。

太極拳は気血の流れを良くして、体全体の機能を高めるもので、生涯を通して楽しむことができる武術です。

ゆったりとした音楽を聞きながら心をリラックスさせ、腕、足、腰のストレッチをゆっくり、じっくり行い、体の準備をします。

心と体の準備が整ったら、いよいよ入門太極拳のスタートです。太極拳ならではの、手と足と同時に違う動きをしたり、その間にゆっくりと重心を移動させる不慣れで複雑な動きに、戸惑いながらも、参加者の皆さんは「一つの動きでもいいから覚えたい」と最後まで諦めず熱心に取り組んでいました。

2回目の開催では、基本的な8つの動きをマスターし、「もっと続けたい」との声が聞かれました。



講師の山口先生



笑ってHAPPY!

【「ともがき」第8回学習会】

12月6日(月)・13日(月)



映画の世界に引き込まれる皆さん

昨年は、コロナ感染拡大防止に伴い、映画館での鑑賞が中止となりましたが、今年は1年越しに、ムービーオン山形に足を運び「老後の資金がありません!」を鑑賞してきました。

映画は、誰もが不安になる「お金」という重い題材を軽やかに描いた作品で、学級生達は物語にひたすら笑って、時にはホロッとする場面もあり、「最初から最後までずっと面白かった!」「笑ってたら、あっという間に終わっちゃった」と、久しぶりの映画館での鑑賞を楽しんでいました。

家族で彩るお正月

【少年教室『のびっ子クラブ』】

親子ミニ門松づくり 12月18日(土)



講師の鏡好男館長



竹をまとめるのって難しいなー



素敵なミニ門松ができました

親子を対象としたミニ門松づくりを開催し、体験を通して日本の伝統文化に触れました。

鏡館長が講師を務め、7家族が参加し、市内で採取した竹を使って高さ約60cmの土台をつくり、親子で協力しながら、松や梅、南天などの縁起物や、来年の干支であるトラの小物や扇をバランスよく飾り付けました。

「植物を両側にバランスよく飾れた。」「来年はトラ年なので、トラの飾りを飾った。」と家族で手作りの楽しさを体験し、「一足早い正月気分を味わえた」と、笑顔を見せていました。

~1月の予定~



- 4(火)仕事始め
- 13(木)終日
- 14(金)午前 } 新春わなげ大会
- 19(水)一般講座「蕎麦お猪口絵付体験」
- 26(水)第5回指定管理公民館移行準備委員会

鬼は外

福は内

南部地区公民館だより

【第112号】令和4年2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



令和3年度 南部地区レクリエーション ～わきあいあい～作品展開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症は、感染力の強い変異株への置き換わりが進み、県内でも感染者が増加傾向にあるなど、依然予断を許さない状況が続いております。(1月現在)

また、まん延防止等重点措置が1月27日～2月20日まで適用され、今後の見通しも不透明な状況であることから、2月18日(金)・19日(土)に開催予定の作品展について公民館運営委員代表と検討した結果、参加者や開催関係者、市民の皆様の安全、安心を最優先に考慮し、**開催を中止とさせていただきますこととなりました。**開催を心待ちにされていた皆さまにおかれましては、大変残念なご報告となりましたことを、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

来年は一緒に楽しみましょう！



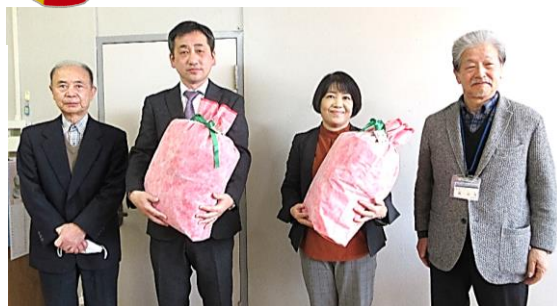
12月23日(木)
上山市立南小学校 校長室にて

世代交流事業【ふるさとふれあいフェスティバル】

南小学校3年生を対象に、小松 登ともがき学級長、鏡 好男公民館長が南小学校を訪れ、昔あそびの玩具を贈呈しました。

地区の高齢者と、昔あそびの体験を通して開催する世代交流事業「かみのやまふるさとふれあいフェスティバル」は、新型コロナウイルス感染防止に伴い、昨年に引き続き中止となったため、ぜひ家庭で体験してもらおうと、紙風船、吹き戻し、プロペラUFOを贈りました。

手渡した小松学級長は、「2年間開催できなかったが、来年はできるのではないかと期待している。」と話し、受け取った佐藤法子校長は、「今の子供たちは、手や頭を使って遊ぶことが少なくなっている。昔から伝わる遊びに触れさせてもらえる事がありがたい。」と、述べられました。



左から、小松学級長、佐藤学年主任、佐藤校長、鏡館長

※写真撮影時のみマスクを外しています

明るい年になりますように



12月24日(金)

一般講座【しめ飾りづくり】

令和2年度は公民館が改修工事で開催できなかったため、「今年は作るの楽しみにしたっけのよー」と、開催を待っていた方も多く、参加者20人が、新しい一年の無事を願ってしめ飾りをつくり、新年を迎える準備を整えました。

講師に小松正明さん(金生)、縄ないのお手伝いとして武田美智子さん(松山)をお迎えし、しめ縄には、中山地区で育ったもち米の稲わらを使用しました。

参加者は講師の手ほどきを受け、縄ないに苦戦しながらも形を作り、自身で手作りした扇や紙垂の小物のほか、南天や松、ゆずり葉などの植物を飾り付けて、色鮮やかで立派なしめ飾りを完成させていました。



わなげで笑顔はじける!

1月13日(木)・1月14日(金)

【南部地区レクリエーション～わきあいあい～新春わなげ大会】

各開催日は、強い冬型の気圧配置の影響で、これでもか!と降り続ける雪に覆われたかみのやま。参加者の皆さんは無事に公民館にたどり着けるだろうか?と事務局の心配をよそに、開催30分前には、「来る前から練習してきたのよ!」と元気に来館され、総勢60人が輪投げ大会で交流を深めました。

開会式で、齋藤英雄大会会長が、「硬くならず、リラックスしてわきあいあいと楽しんでください。」と挨拶したあと、講師の大澤久雄さん、佐竹雄吉さん、佐竹絹子さんから、得点のつけ方やルールの説明を受け、2回の練習の後に試合を開始。2m離れた的に向かって輪を投げ、個人戦で点数を競う皆さんの表情は真剣そのもの!高得点やパーフェクトが出ると、周りから大きな拍手が起こっていました。

密集回避に配慮して、3部制とし、各部ごとに賞を決定。「みんなで集まるとやっぱり楽しい!!」と、外の寒さを忘れるほど、会場は盛り上がり、心と体が温まる時間を過ごしました。



1部

優勝 佐藤 利重さん(松山)
準優勝 近野 幸子さん(矢来)
3位 山川 恵美子さん(南町)



※写真撮影時のみ、マスクを外しています。



ルールの説明



選手宣誓



2部

優勝 佐藤 勝子さん(長清水)
準優勝 秋葉 いく子さん(長清水)
3位 奥山 ユリさん(長清水)



はいれ~!



でた! パーフェクト



3部

優勝 山口 時男さん(三本松)
準優勝 大澤 テルアさん(三本松)
3位 工藤 いせさん(三本松)



そば猪口に描く

伝統文化を学ぶ③

1月19日(水)【一般講座「そばお猪口絵付体験」】

陶芸家・矢萩誉大さんを講師にお迎えして、古くから伝わる伝統文様を学びながら、蕎麦お猪口の絵付にチャレンジしました。

染付の起源や基本的な描法のレクチャーを受けて、実践では、講師が制作した素焼きの蕎麦お猪口の器に、鉛筆で下書きをするところから始めていきます。参加者は、紙に描くのとでは勝手が違って戸惑っていましたが、呉須を使った絵付に取り掛かると、筆づかひや濃淡の出し方、縁取りの描き方など講師にいろいろ質問しながら、黙々と作業に取り組んでいました。

深みのある藍色で描かれた器は、どれも個性豊かに仕上がっており、講師が持ち帰って、窯で焼き上げて完成します。参加者は、オンリーワンの作品を手にする日を心待ちにして絵付体験を終了しました。



講師 矢萩誉大さん



集中!



素敵に焼き上がりますように

出前スポーツ教室

受付は終了しています

開催種目 ボディメンテ

日時 令和4年2月22日(火) 午前10時~11時

場所 南部地区公民館 1階集会室

持ち物 ヨガマット・内履き・飲み物・不織布マスク着用

※お申込後のキャンセルは、前日までに公民館へご連絡ください。

~2月の予定~



9日(水) 男性講座「男の革小物細工」(延期)
22日(火) 出前スポーツ教室(ボディメンテ)
25日(金) 消防訓練(避難訓練)



南部地区公民館だより

【第113号】令和4年3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

令和3年度を振り返って

館長 鏡 好男

令和3年度は、公民館耐震補強等工事が終了し、リニューアルした公民館で、気持ち新たに事業の運営ができるものと張り切っておりました。しかしながら新型コロナウイルス感染症の影響で、『ふるさとふれあいフェスティバル』や『南部地区レクリエーション～わきあいあい作品展』などの大勢が集まるイベントが中止になり、その他の事業につきましても、人数制限や外出の規制などで、皆様には大変なご不便とご迷惑をおかけいたしました。地区の皆様にとっても、自粛と我慢の年であったと拝察いたします。

これまで公民館では、感染対策に努めながら、開催場所や日程、内容を工夫して活動を行って参りました。そのような中で、『南部地区～わきあいあい～スポーツレクリエーション』では、規模を縮小し、消毒・検温等にご協力いただきながら、「グラウンド・ゴルフ大会」・「新春わなげ大会」をそれぞれ開催し、盛会裏に終わることができました。また、少年教室「のびっ子クラブ」では、初めてバスを利用して山形市市民防災センターへ出向き、地域を守る拠点としての仕事や災害時に自分の身を守るための方法など、子供たちが体験を通して学ぶ貴重な時間を過ごすことができました。これもひとえに公民館運営委員をはじめ、地区の皆様のご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

リニューアルした当館は、令和3年5月6日から利用が可能になり、サークル団体や地区会活動等で利用されるようになると、静かだった公民館に新たな息吹が吹き込まれ、少しずつ活気が戻ってきました。ご利用された方からは、「明るくなってよかったね」「利用しやすくなったね」などと声をかけていただき、各種講座に参加された方からは、「おかげさまでいい体験ができた」「みんなが集まって活動できたのがうれしい」と、ありがたい言葉を頂戴し、地区の皆様の活動意欲と親睦交流への思いを強く感じると共に、人と人が互いに距離を取り接触する機会を減らすことが求められる中で、「人とのつながり」をより大切に感じた1年でもありました。

新年度からは、地区の皆様が運営の主体となる「指定管理者制度」に移行します。事業を通して地区の皆様とのコミュニケーションの場を作り、気軽に集える場となるよう、気持ちを引き締め、講座や教室等を計画して参ります。

末筆ではございますが、これからも地区の皆様との絆がより一層深まることを願い、年度末の挨拶といたします。

～素敵にできあがりました！～

【蕎麦お猪口絵付体験】



真っ白な磁器に、呉須の青い色が美しく映えています



器の内側には、キラリと光るセンスのデザインが!

1月19日(水)に開催した蕎麦お猪口絵付体験の作品が完成しました。

手のひらに程よくおさまる器は、多彩な使い方ができそうです。きっと様々なシーンで活躍してくれることでしょう。



「新しい生活様式」を守って、感染対策と感染拡大防止により一層心がけましょう!

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

(2) 日常生活を営むうえでの基本的な生活様式

- こまめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝、体温測定・健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

※厚生労働省
〈「新しい生活様式」〉の実践例
より、一部抜粋

【南部地区公民館対象地区】

二日町1・2	矢来1・2・3・4	石 堂
南 町	長清水1・2	三 本 松
石崎1・2	河 崎	松 山
葉 山	金生1・2・3・4・5	【計21地区】

～3月の予定～

- 9日(水) 高齢者教室第9回学習会・閉級式
第3回運営委員会
- 16日(水) 男性講座【男の革小物細工】
- 23日(水) 第3回公民館運営委員会
- 30日(水) 令和3年度監査

次回の公民館だよりは、4月1日(金)に発行です。