



公民館報 ほんじょう

令和3年4月1日

NO 366号



本庄地区公民館

674-3302

公民館長退任のごあいさつ

今年は、例年にないほどの積雪でしたが。雪が解けるのも早く、桜の開花も例年より早いとの予報です。しかし、心配なのが新型コロナウイルスです。(ワクチン・三密の徹底) 早く収束してほしいものです。

さて私こと、この度公民館館長を退任致すこととなりました。在任中は、公民館運営にあたり会長会をはじめ多くの関係皆様方から様々なご助言等いただき、大過なく務めることができました。

思い出は、「羽州街道飛脚駅伝街道まつり(現飛脚駅伝大会)」、「ビジョンを語る会」、「敬老会」、「本庄地区球技大会」、そして、公民館独自事業の「街道くらぶや女性学級」、子供たちとふれあう「わんぱく広場」等。また、七ヶ宿・二井宿との「三宿交流」や小学校6年生との「金山峠越と七ヶ宿探索」等様々な思い出がよみがえります。

本庄地区は、かつて参勤交代で大名が通った羽州街道檜下宿・金山峠越など歴史と文化の故郷であり、一方、春から初冬まで絶えることのない良質な果樹の一大生産地でもあり、広く内外に発信していく役割もありました。

今日、少子高齢化が進み様々な活動が厳しくなっています。公民館は、生涯活動の場であり社会福祉活動の場でもあり、安らぎを与えてくれる場所でもあります。今後とも公民館に集って活発にしていきたいと思います。

本庄地区と公民館活動の益々の発展を祈念し退任のあいさつといたします。

令和3年3月31日

本庄地区公民館館長 須田勝男



卒業おめでとございます



3月16日(火)宮川中学校、18日(木)宮川小学校の令和2年度卒業式が行われました。今年度も少し寂しい卒業証書授与式となりましたが、卒業証書を手笑顔で新たな一歩を歩み出す姿は希望に輝いています。本庄魂、ファイト!



ほんじょう街道くらぶ

ゆたかりアライダンス!ミュージックケアと健康チェック 2月26日(金)

みずほの里職員さんの指導で、歌謡曲やアップテンポな曲に合わせ全身運動で「皆さんまだまだ若いねー!」と褒められました。午後からは、骨密度測定・インボディ(体組成計)測定・脳活動量測定・血管年齢測定をしました。毎年同じ時期に行っているの、体の変化を知るもでき、保健師さんより測定結果の説明を受けながら健康管理についてのお話をうかがいました。



一日研修【体験学習】 3月4日(木)・9日(火)



山形市市民防災センターにて、万一に備えて様々な防災体験をしてきました。普段の備えと心構えを持つことがもっとも大切な事、自分の命は自分で守る事!を学びました。午後からは、ヤマコーボウルでボウリングをしました。気持ちも体も青春時代に戻り、元気はつらつリフレッシュでき、あっという間にとっても楽しい時間は過ぎていきました。

閉級式 3月23日(火)

皆勤賞と精勤賞を授与された11名の皆さんを拍手で称えました。最後にアンケートの記入をし、「元気でまた会いましょうね」と皆さん笑顔で楽しい時間を過ごしていました。無事に終了でき、一年間有り難うございました。



令和3年度 新体制でスタート！

【地区関係各種団体役員】

地 区	地 区 会 長	公 民 館 主 事	体 育 委 員
関 根	金 原 龍 二	稲 毛 潤	佐 藤 淳
相 生	北 澤 由 行	齋 藤 芳 博	須 田 友 貴
三 上	小 川 幹 雄	相 馬 紀 男	木 村 光 一
皆 沢	高 橋 一 弘	堀 和 美	佐 藤 由 洋
檜 下	木 村 武 吉	鈴 木 直 樹	齋 藤 幸 治
赤 山	小 玉 賢 二	小 玉 潤	小 玉 直
柏 木	白 谷 美 雪		

本庄地区会長会 会 長

〃 副会長

上山市青少年育成推進員

上山市地域づくり推進員

上山市スポーツ推進員

〃

本庄地区生涯教育推進員

〃

〃

〃

【本庄地区公民館職員】

館 長

事務長

活動推進員

活動推進員

小 川 幹 雄 (三上)

金 原 龍 二 (関根)

武 田 浩 実 (檜下)

須 田 昭 彦 (皆沢)

遠 藤 智 之 (檜下)

小 林 義 博 (関根)

長 沼 隆 雄 (皆沢)

船 橋 有 喜 (皆沢)

石 川 和 己 (相生)

栗 野 昌 洋 (檜下)

金 子 啓 助

鈴 木 聡

阿 部 律 子

石 川 良 恵

以上、本庄地区関係各種団体の役員の皆様です。

一年間、役員の皆様方からはご協力頂きますよう心からお願い申し上げます。

《退任の挨拶》 荒 井 裕 二

公民館事務長として短い2年でしたが、地区会長会・主事体育委員会・公民館運営協議会・福祉関係・PTA・ふるさと関係多くの皆さんから大変お世話になり心から感謝申し上げます。今後は一地区民として参加協力させていただきます事で退任のご挨拶とします。

《宜しくお願いいたします。》 鈴木 聡

この度、本庄地区公民館 事務長を仰せつかりました 鈴木聡 と申します。まだまだ分からない事が多いのですが、新しい仕事に興味深々です。明るく楽しい地域になりますように微力非才の身ではございますが努力して参ります。着任したばかりで失礼もあるかと思いますが、ご指導のほどよろしくお願い致します。公民館にお越しの際は気軽に声を

春の全国交通安全運動

令和3年4月6日（火）～4月15日（木）

◆4月10日（土）は「交通事故ゼロを目指す日」です

守ろう！交通安全ルール。笑顔と思いやりも一緒に。

桜桃の会

閉級式・レジン講習

3月12日（金）に開催しました。西郷地区公民館の推進員さんよりご指導いただき、キーホルダーを2個作りました。見本を参考にしながら、思い通りの配置に置けないもどかしさもありましたが、それぞれに個性が出ていてとても素敵な作品が出来上がり、皆さんにここに笑顔がこぼれました。閉級式では一年を振り返りながら、無事になんとか終了できました。会員の皆さんのおかげだと感謝いたします。令和3年度も盛り沢山の講座を用意いたしますので、宜しくお願いいたします。



行事のお知らせ



6日（火）主事体育委員会第1回全体会

7日（水）地区会長と民生児童委員との懇談会

// 地区会長会定例会

8日（木）宮川小学校・宮川中学校入学式

20日（火）公民館職員合同会議（市役所で会議のため午前中留守になります）

21日（水）第1回本庄地区公民館運営協議会

26日（月）本庄郷ふるさとづくり協議会

・地域環境小委員会 ・地域教育小委員会



お願い！！！！

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください

- 山形県・山形市「緊急事態宣言」を発出しました！（期間：4月11日まで）山形市全域で不要不急の外出や移動を自粛してください。また、山形市以外の方は、山形市との往来は可能な限り控えてください。
- 独自の「緊急事態宣言」が出されている宮城県との往来は可能な限り控えてください。（4月11日まで）※当面の間、首都圏との往来は慎重にしてください。



公民館報 ほんじょう

令和3年5月7日

NO 367号

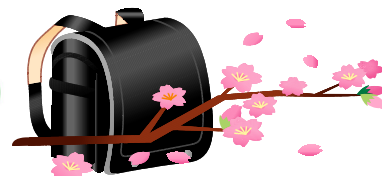


本庄地区公民館

674-3302



入学おめでとう



4月8日（木）宮川小学校・宮川中学校で入学式が行われました。



就任のごあいさつ

今年は、桜の開花が早く満開を過ぎ散り始めの頃となりましたが、皆様には公民館事業にご指導・ご協力をいただきありがとうございます。

また、新型コロナウイルスの感染が確認されてから一年が経過し、新生活様式が叫ばれ、感染防止に注意し過ごされておられると思いますが、それでも、収束の兆しが見えない中、マスク・手洗い・うがいの徹底をして、家族や知人・友人への感染防止に十二分に気を付けていただきますようお願いいたします。

さて、この度本庄地区公民館館長に就任することとなりました。

平成21年度から平成29年度まで事務長を務めさせていただきましたが、関係皆様方から様々なご助言・ご協力等をいただきましたが改めて感謝申し上げます。そして、事務長時以上のご指導・ご協力をお願い申し上げます、就任のあいさつに代えさせていただきます。

尚、公民館事務長に新たに鈴木聡が就任いたしましたので、併せてお知らせいたします。

令和3年4月1日

本庄地区公民館館長 金子啓助

地区公民館は、指定管理を受けてから4期1年目を迎えます。「人づくりによる地域づくり」を基本理念に公民館を拠点とした活動を推進して参ります。地区の皆様が主役です、事業の実施につきましてご理解をいただき、参加くださるようよろしくお願いいたします。

◆事業開催日程◆（一部変更になる場合があります）

月	日	本庄地区公民館主催・共催事業実施計画（関連事業を含む）
4	21	第1回本庄地区公民館運営協議会 本庄郷ふるさとづくり協議会
	26	環境小委員会・教育小委員会
5	7	主事体育委員会・第1回体育部会 本庄造林財産管理会総会 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
	14	主事体育委員会・第2回全体会 本庄郷ふるさとづくり協議会総会
	中止	会長会・主事体育委員会合同歓送迎会
	26	ほんじょう街道くらぶ「開級式と第1回学習会」
6		わんぱく広場「開級式とお楽しみ」 市民スポーツ・レクリエーション祭〈三友エンジニア体育文化センター〉
7		上山市少年少女球技大会 女性学級《桜桃の会》「開級式と健康体操教室」 河川一斉清掃 本庄地区親善球技大会『ソフトバレーボール』 ほんじょう街道くらぶ 一日研修「施設見学」
	26	本庄版『クアの道』（市毎日ウォーキング）①
8		羽州街道飛脚駅伝大会第1回実行委員会 女性学級《桜桃の会》「手芸教室」 先進地視察研修会・宮城県七ヶ宿町「わらじで歩こう七ヶ宿」 宮川中学校運動会
9	7	本庄地区敬老会 宮川小学校運動会 健康スポーツ教室「グラウンドゴルフ練習会」【2】 羽州街道飛脚駅伝大会第2回実行委員会 ほんじょう街道くらぶ「県外研修」 第33回羽州街道飛脚駅伝大会
10		わんぱく広場「歴史学習」 ほんじょう街道くらぶ「自然の中でスポーツ」 第2回本庄地区公民館運営協議会
	25	本庄版『クアの道』（市毎日ウォーキング）②
11		わんぱく広場「干し柿作り」 上山市ツールド・ラ・フランス大会 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」 ソフトバレーボール教室（大会に向け練習）3回…11、16、18
	23	上山市家庭ソフトバレーボール大会
12		わんぱく広場「陶芸教室」 ほんじょう街道くらぶ「お楽しみ講座とお楽しみ講習会」 わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」 女性学級《桜桃の会》「手芸教室」 ×飾り作り（一般講座）

月	日	本庄地区公民館主催・共催事業実施計画（関連事業を含む）
1	8、9 10 23	上山市少年少女ミニバスケットボール大会 第40回本庄地区ビジョンを語る会 女性学級《桜桃の会》「手芸教室」 ほんじょう街道くらぶ「健康講話＆健康体操」【1】 インディアカ教室（大会に向け練習） *18・20 上山市インディアカ大会
2		ほんじょう街道くらぶ「健康講話＆健康体操」【2】 わんぱく広場「手芸教室」 女性学級《桜桃の会》「健康体操教室と閉級式」 ほんじょう街道くらぶ「ゆったりリフレッシュ」 第3回本庄地区公民館運営協議会
3	3 20	本庄地区ふれあい食事会 ほんじょう街道くらぶ「閉級式」 子ども育成連絡協議会「6年生を送る会・新1年生を迎える会」

【本庄地区公民館運営協議会委員名簿】（敬称略）

会長	副会長	監事	監事
金子 啓 助（相生）	小 川 幹 雄（三上）	金 原 龍 二（関根）	武 田 幸 子（櫛下）
委員			
小 玉 賢 二（赤山）	小 玉 茂（赤山）	佐 藤 金 藏（櫛下）	木村 富士子（櫛下）
鈴 木 直 樹（櫛下）	齋 藤 幸 治（櫛下）	大 場 孝 男（皆沢）	黒 田 正 博（皆沢）
佐 藤 由 洋（皆沢）	加 藤 幸 治（三上）	秋 葉 政 則（三上）	相 馬 紀 男（三上）
石 川 和 己（相生）	須 田 智（相生）	佐 藤 昌 弘（関根）	小 林 隆 弘（関根）
庄 司 勇（関根）	委員の皆様です、どうぞよろしくお願いいたします。		

『気軽にご参加下さい。』皆さんの参加、お待ちしております！

第1回グラウンドゴルフ練習会開催予定

- ☆日 時 7月下旬 午後1時30分から午後3時00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後1時20分まで
- ☆持ち物 水分補給用の飲物、タオル、帽子
- ☆服 装 動きやすい服装・運動靴
- ☆その他 * 詳細は7月の公民館報にてお知らせします。
* 雨天の場合は中止です
* 用具は公民館に有ります。



〔練習会の様子です〕

*** 第2回は9月中旬を予定しています ***

参加者募集中です！

申込み・お問い合わせは 本庄地区公民館(674-3302)

連絡待って
ま～す！

ほんじょう街道くらはは随時受け付けます

☆本庄地区の概ね65才以上の方(男・女)が対象です

◎年会費、1,000円

◎講座での実費(昼食代や入場料、材料代など)は、各自負担になります。

◎年度途中からの加入も可能です。
気軽にお問い合わせ下さい。

◆5月26日(水)【開級式・第1回学習会】が始まります。新型コロナウイルス感染予防を徹底し開催いたしますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

桜桃の会

地区内の女性が対象です！

講座日程や内容は、決まりましたら連絡致します。皆様からの参加申込みをお待ちしておりますので、宜しくお願い致します。

申込み〆切は
6月1日(火)です！



クマ出没注意！



ただ今、行動が活発化しています。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。もし出合ってしまったら、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。

より一層 気を引き締めましょう！

新型コロナウイルス感染予防に心がけましょう。不要不急の外出・念入りな手洗い・うがい・こまめにアルコール消毒・マスク着用・人混みを避け、近距離での会話等は行わないなど、一人一人が注意し、念には念を入れ予防しましょう。

今月の予定

5月

5月14日(金) 主事体育委員会「第2回全体会」

5月18日(火) 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会

5月26日(水) ほんじょう街道くらは「開級式・第1回学習会」



公民館報 ほんじょう

令和3年6月7日

NO 368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木村武吉・檜下地区会長が会長、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防止対策を考えながら、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3年度の事業に取り組んで行きたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

ほんじょう街道くらぶ

5月26日(水)『開級式・交通安全教室』開催しました！

9名の新しい会員さんが入会し、感染予防対策を徹底した中で、開級式を迎える事が出来ました。

第1回学習会は、旧本庄小学校体育館に場所を移動し、交通安全専門員さんと上山警察署職員さんより【交通安全】についてご指導と講話をしていただきました。《渡り上手君》を使用して、横断歩道を渡りました。雨降り・夜間・霧など様々な場面やいろんな条件などがあり、ちょっと緊張しましたが皆さんとても上手に出来ました。反射材をいただいたので上手に活用して、交通事故に遭わない・起こさないようにより一層気を引き締め注意しましょう。



一日も早い平穏な日常生活を迎えられますように、一人ひとりができる予防策（3密を避ける・不要な外出はしない・マスク着用・手洗い・うがいをこまめにする）（県境を越えない）を守りましょう。気を緩めずに感染防止をしながら、地区の皆さんと元気に笑顔で会えますように一緒に乗り越え頑張りましょう。

本庄地区親善ソフトバレーボール大会【中止】のお知らせ！

新型コロナウイルス感染防止のため、7月11日（日）に予定しておりました、本庄地区親善ソフトバレーボール大会は【中止】と決定しました。室内での運動、参加者・応援の人が集合するため、どうしても「3密」になってしまいます。地区の皆さんの安全面を優先した結果、開催は難しいと判断しました。もう一度気を引き締め今を乗り越え頑張りましょう。ご理解とご協力を宜しくお願いします。



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。

例年よりも早く気温の高い日が続いております。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、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！



体調に異変を感じた時は 湿度が高いときは注意 早めに休息を



注意・注意・注意

丹精込めて作った大切なサクラランボは、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！

- 5月 開級式・交通安全教室
- 7月 一日研修
- 9月 グラウンドゴルフ
- 10月 一日研修
- 11月 お楽しみ講座
- 12月 一日研修・お楽しみ講座
- 1月 健康講話・健康体操
- 2月 健康講話・健康体操
- 2月 のびのび講座・健康チェック
- 3月 閉級式

新型コロナウイルス感染拡大防止により、予定を変更する場合があります。ご了承願います。

マスク着用・手洗い・うがい・アルコール消毒を徹底しましょう！

桜桃の会

スタート
します！

講座の内容・日程が変更になる場合があります。



7月より始まりますので、連絡待ってます！

- 7月 開級式・健康体操教室
- 9月 手芸教室
- 11月 手芸教室
- 12月 手芸教室
- 1月 手芸教室
- 2月 健康体操教室
- 3月 手芸教室・閉級式

行事のお知らせ



農繁期です。怪我や事故のないように頑張りましょう！



6日（火）女性学級「桜桃の会」【開級式】【アロマでルンルン♪講座】

11日（日）本庄地区親善ソフトバレーボール大会（中止）

15日（木）ほんじょう街道くらぶ【施設見学】1班

16日（金）ほんじょう街道くらぶ【施設見学】2班

26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】

30日（金）女性学級「桜桃の会」【健康体操教室（健美操）】

下旬予定 第1回グラウンドゴルフ練習会

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25日（火）に市に対し本庄地区の事業要望を行いました。昨年度は、橋の高欄の補修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。



わんぱく広場



新型コロナウイルス感染防止に伴い、まだまだ日常生活が元に戻らなく落ち着いた状況の中、今年度のわんぱく広場についてどのように開催したら良いのか手探りの状態です。皆さんと少しでも安心して事業ができるようにならないかと考えております。連絡いたしますのでそれまでもう少し待っていて下さい。元気な笑顔を一日でも早く見られますようにみんなで頑張りましょう。



公民館報 ほんじょう

令和3年7月1日

NO 369号



本庄地区公民館

674-3302

クアオルト毎日ウォーキング 本庄地区内【クアの道】

新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、ウォーキングを楽しみましょう

☆日時 7月26日(月)午前9時30分から12時00分

☆集合場所 本庄地区公民館

持ち物 リュックなどに、タオル、水分補給用の飲み物、天候によっては雨具
※とても暑いので、うちわや扇子などあおぐ物があれば快適です。

服装 帽子・はき慣れた靴 ※日差しが強いのでご考慮下さい。

参加料 どなたでも無料です。◇当日の受付も可能です。

- ◆ 脱水症や熱中症にはくれぐれも注意しましょう。
- ◆ 日焼け対策も考えましょう。

◇問い合わせは◇
市役所健康推進課
TEL672-1111内線154
または本庄地区公民館

本庄地区公民館
スタートとゴール



坂道や舗装されていない道は、負担がかかり運動量も増えます。
チェックポイントで休憩しながら心拍数の測定を行い、無理のないように歩きます。毎日の仕事で見慣れた景色でも、歩いて来た道を振り返り眺めてみると、いつもと違う風景に出会えるかもしれません。

ウォーキングの後は、ストレッチ体操をして解散になります。

いっしょに歩きませんか

【本庄郷ふるさとづくり協議会よりお知らせ】

第33回羽州街道飛脚駅伝大会 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大が懸念されることと、大勢の参加者が一同に集結するイベントでもあり、すべてにおいて感染予防対策を確保する事がとても難しく、皆さんの安全面を優先に考えた結果、開催を中止する事に致しました。

ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



【三宿交流】

「第34回わらじで歩こうセヶ宿」 開催中止のお知らせ

令和3年8月29日（日）に開催を予定しておりました「わらじで歩こうセヶ宿」ですが、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染拡大が懸念されるとともに今後の見通しも不透明な為、開催を中止させていただくこととなりました。

ご参加をご検討いただいていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【セヶ宿町観光協会】



《みずほの里夏祭り》開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響と、大規模イベントの中止・延期または縮小の対応の要請を受け、みずほの里におきましても利用者様の感染予防と参加者の安全を考慮し、今年度の「みずほの里夏祭り」開催を中止する事となりました。何卒ご理解を頂きますようお願い申し上げます。

【特別養護老人ホームみずほの里】

第1回グラウンドゴルフ練習会参加者募集のお知らせ

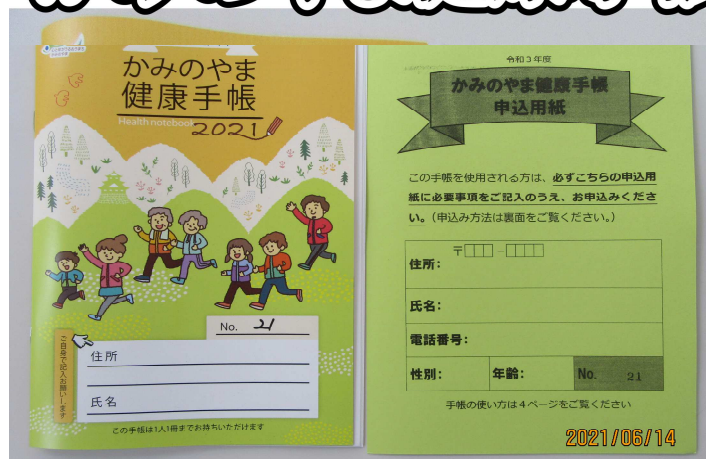
- ◆日 時 7月27日（火）午前10時00分～午前11時00分
- ◆場 所 本庄地区公民館前広場及び旧本庄小学校グラウンド
- ◆集 合 本庄地区公民館へ午前9時50分まで
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物（各自準備して下さい）、タオル、帽子
- ◆服 装 動きやすい服装・運動靴
- ◆申込み 7月20日（火）までに本庄地区公民館へ（TEL674-3302）
- ◆その他 *雨天の時は中止です。

*用具は公民館にあります。

第2回グラウンドゴルフ練習会は9月中旬を予定しています

申込みのお電話、お待ちしております！

かみのやま健康手帳スタートしました



毎日の健康づくりを記録したいかた向けに作成した手帳です。興味のあるかたは公民館にありますので、数に限りがありますお早めに!手帳に挟み込んである緑色の「申込み用紙」に記入し市役所健康推進課へ提出して下さい。自分なりの目標を決め、毎日の健康づくりを楽しみながら参加してみませんか。

涼しい葉陰を期待して...

ゴーヤ・パセリ・ミニトマト

事務室を、緑のカーテンで少しでも涼しくなるように、今年もプランターに苗を植えたりしてようやく少しだけですが育ってきました。収穫も楽しめるパセリとミニトマトとゴーヤもなかなか良いあんばいに育ち彩りを添え、7月中旬頃にはゴーヤとミニトマトを初収穫できると思います。夏の日差しはこれからが本番、暑さに負けないで立派なカーテンに育ってくれることを期待しています。



行事のお知らせ



6日(火) 女性学級「桜桃の会」【開級式・アロマでルンルン♪講座】

7日(水) 地区会長会定例会

11日(日) 河川一斉清掃

11日(日) 本庄地区親善ソフトバレーボール大会(中止)

15日(木) ほんじょう街道くらぶ【一日研修(長井市)】 1班

16日(金) ほんじょう街道くらぶ【一日研修(長井市)】 2班

20日(火) 県への要望活動【午後】

20日(火) 地区集団健診(皆沢,三上,相生,関根)【本庄地区公民館】

26日(月) 毎日ウォーキング～本庄地区「クアの道」【午前】

27日(火) 第1回グラウンドゴルフ練習会【午前】

30日(金) 女性学級「桜桃の会」【健康体操教室(健美操)】

* 15日(木)・16日(金) 公民館事業のため、一日留守になりますので後日ご来館下さい。

つつが虫に注意しましょう

ツツガムシはどんな虫

非常に小さなダニの一種で日本には120種類以上生息しています。病原体を持ち人に吸着する性質を併せ持つ種類がいて、その中のごく一部のツツガムシだけがつつが虫病の病原体を持っています。

どこから感染するの

人が出す炭酸ガスをたよりに地面で待ち構えていて、そこに腰を下ろしたり、寝そべったりすると取り付き、衣類の隙間などから皮膚の表面に入り込み皮膚(内股や脇の下、下腹部など)にくちばしを突き立て吸い付きます。

どんな病気

初めの症状は、ひどい風邪によく似ています。だるく食欲がなく、ひどい頭痛や寒気39～40℃程度の高熱が出てきます。、4、5日目になると胸や背中から腹部にかけて赤褐色の2～3ミリの発疹が現れ腕や顔にも増えていきます。

予防方法は

予防は非常に難しいのが現状です。

次のようなことをお勧めします。

- ① 野山、田畑などでは長袖長ズボンを着用し素肌の露出を少なくする。
- ② 帰宅したら入浴し、念入りに身体を洗い流す。
- ③ 脱いだ衣類を室内に持ち込まない、またすぐ洗濯する。



公民館報 ほんじょう

令和3年7月30日

NO 370号



本庄地区公民館

674-3302

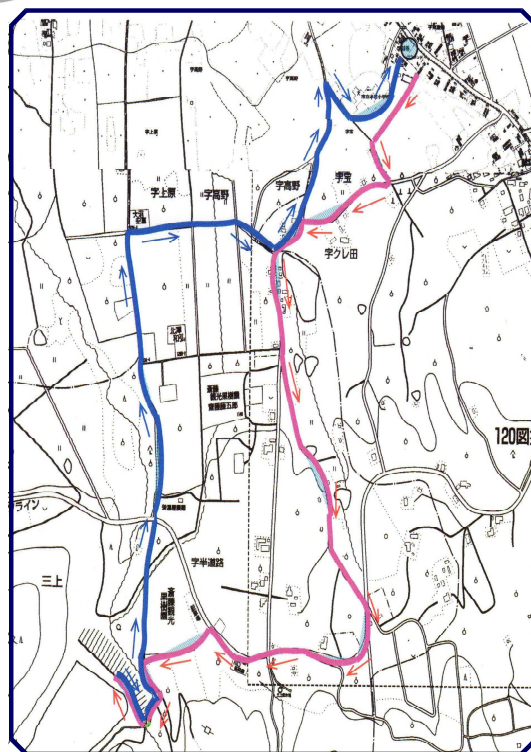
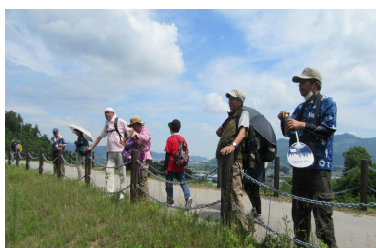


明るいやまがた夏の安全県民運動 令和3年7月21日～8月20日

- ◆ 青少年の健全育成といじめ・非行及び犯罪被害防止
- ◆ 子どもと高齢者の交通事故防止・飲酒運転の撲滅
- ◆ 海・山・川での事故防止
- ◆ 身近な犯罪等の防止
- ◆ 横断しようとする歩行者がいる時は止まりましょう

上山市クアオルト毎日ウォーキング 「本庄地区クアの道」

7月26日（月）蔵王テラポイト協会ウォーキングガイド（押野さん・木村さん）を含め、16名の参加者が松沢コースをウォーキングしました。蓮の花を眺めながら、松沢堤に吹き渡る風がすごく心地よく、蔵王の山頂に雲がかかっていましたがとても素敵な眺めでした。ヤッホーポイントでは、蔵王の山々に向かって、思い思いにストレス発散してリラックス効果抜群でした。涼しい木陰でストレッチ体操をゆっくりと時間をかけておこないました。参加された皆さん、少々汗ばむ陽気でしたが大変お疲れさまでした。



桜桃の会

開級式& アロマでルンルン♪講座

7月6日（火）女性学級が始まりました。今年度の講座内容を説明し開級式終了後、延澤真由美先生のご指導で、美e・レッスン《アロマでマスキュプレー》を制作しました。アロマについて詳しく説明していただきました。抗ウィルス・抗菌・抗感染の作用に加え皮フにも良い作用があり、リラックスできるような香りの精油を選んでいただきました。精油のブレンドを考えるのに頭を抱え、好みの香りを決めてスプレーを無事に完成。同じ香りがないのでお互いに嗅ぎ比べを楽しんでいました。アロマの香りに包まれ心身もリフレッシュでき、とても有意義な時間になりました。

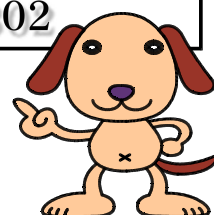


《一般講座》 施設見学参加者募集!

申込み・お問い合わせ
本庄地区公民館
023-674-3302

今よりもより一層若返りたいあなた

ご一緒にしませんか



- ◇期 日 9月7日（火）
- ◇時 間 午前9時～午後4時30分
- ◇見学先 寒河江市慈恩寺 他
- ◇参加料 2,000円（見学代他）
- ◇募集人数 先着10名

（定員になり次第締め切ります）

- ◇申込期限 8月23日（月）まで
- 各自直接本庄地区公民館へお申し込み下さい

電話
してねー



街道くらぶ

7月15日(木)・16日(金)『一日研修』

《長井市まちなか歩き》

ガイドさん（平田さん・渋谷さん・四釜さん・鈴木さん）を先頭にあちこちにある水路があるまちなかを散策してきました。總宮神社で直江兼続が植えたとされる直江杉を見学しました。歴史的建造物の説明を受けさらさらと川の音が気持ちよく、美しい水しか咲かない白い花「梅花藻」を眺め、究極の裏道小路をくぐり抜け、水分補給をしながら、青空の中まち歩きができました♪



《勾玉作りに挑戦》



古代の丘資料館では、復元された堅穴式住居や縄文時代当時の生活を紹介するパネルも展示されており、館長さんよりとてもわかりやすく丁寧に縄文人の生活について説明をしていただき学んできました。不思議な形の石を縄文時代の人々は作っていた勾玉作りに挑戦してきました。滑石という柔らかい石を作りたい形に切り・削り・磨きとかなり時間がかかりましたが、勾玉らしき形にどうにか完成することができ、ここにこ笑顔で帰路に着きました。

**熱中症に
警戒して
下さい！**

[illegible]

行事のお知らせ



6日(金) 地区会長会定例会【午後】

22日(日) 消防団第5分団と地区代表者との懇談会

*12日(木)~13日(金) 公民館臨時休館になりますので、ご用の方は16日以降ご来館下さい。

河川一斉清掃

7月11日(日) 開催



各地区の皆様から早朝よりご協力をいただき、大変きれいになりました。有り難うございました。これからもマナーを守り、景観の良い本庄にしましょう。



食中毒に注意して下さい!

【食中毒を防ぐ6つのポイント】

必ず手洗い忘れずに!

【買い物】

- 賞味期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

【食事】石けんで手を洗う。

- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

【残った食品】手を洗う

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものやちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

【家庭での保管】

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- 肉・魚・卵などを取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

【調理】石けんで手を洗う

- 肉や魚は十分に加熱。
中心部を75℃で1分以上の加熱が目安



【下準備】石けんで丁寧に手を洗う

- 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようににする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は使い分けると安心
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍する
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)
- 台所用殺菌剤の使用も効果的



公民館報 ほんじょう

令和3年9月1日

NO 371号



本庄地区公民館

674-3302

第2回 グラウンドゴルフ練習会 参加者募集中

日時 9月14日(火)

10時00分～11時00分

場所 本庄地区公民館前広場

集合 本庄地区公民館へ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)、タオル、帽子

服装 動きやすい服装、運動靴

◆マスク着用！

申込み 9月9日(木)まで本庄地区公民館
へお電話下さい(674-3302)

その他 *雨天の時は中止です。

*用具は公民館にあります。



参加は無料です！

初心者のかた大歓迎！
ルールから実技まで
丁寧に教えますので安
心して来て下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大防止により、
変更になる場合があります。

桜桃の会

健康体操教室「健美操」開催 7月30日（金）

インスト楽ター 小野淳子先生のご指導で、呼吸法～全身のストレッチ～座位～リラクゼーションの流れで体操しました。参加者全員の体調を確認しながら、その人に合った対処法を教えて頂きました。ゆっくりとほぐしていくと、「こんなに動けるようになるんだ」とビックリしていました。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、七夕の織り姫・彦星のように「先生また来年会いましょう」と別れを惜しんでいました。

【一万円】を合言葉に継続して美を追究していきましょう。
熱中症に気をつけ頑張りましょう。



合言葉を忘れないでね！

三友エンジニア体育文化センター落成30周年記念

開運 なんでも鑑定団

出張！なんでも鑑定団in上山

あなたのとうておきの「お宝」を鑑定してもらいませんか。時代ジャンルは問いません。これはという「お宝」を是非ご応募ください。

Check!

眠っているお宝ありませんか？公民館に申込み用紙がありますので、気になる方はいらして下さい。

あなたのお宝大募集

美術品から、お菓子のオマケやおもちゃまで「なんでも」ご応募ください。

応募方法 右面の申込書に必要事項をご記入の上、鑑定品の写真を添付し、下記の受付まで郵送または持参してください。

※お一人様何点でもご応募できます。
（申込書は鑑定依頼品1点につき1枚必要です。）
※収録予定の令和3年12月5日（日）に出場可能な方に限ります。
※古物売買免許のある方は、ご遠慮ください。
※ご応募いただいた申込書類・写真は返却いたしませんので、ご了承ください。

添付写真 ①全体像がわかる写真
②主要な部分（絵柄や文字等）のアップ写真
③銘や落款などの写真
上記3点以上の写真を添付してください。

応募締切 令和3年9月30日（木）必着

選考方法 テレビ東京の番組担当スタッフが応募書類を詳細に検討して選考いたします。
※選考の途中経過に關しましては一切お答えできません。

発表 採用の可能性のある方にはテレビ東京の番組スタッフから連絡があります。
（連絡がない場合は不採用となり鑑定いたしません。）

受付 〒999-3241 上山市けやきの森2-1
三友エンジニア体育文化センター内
「出張！なんでも鑑定団in上山」お宝係

●主催：（一財）上山市体育・文化振興公社
●後援：上山市、上山市教育委員会（一社）上山市観光物産協会、上山市商工会、上山ライオンズクラブ、上山あららぎライオンズクラブ、国際ソロプチミストかみのやま、（公社）上山青年会議所

観覧募集！観覧無料

●開催日（予定） 令和3年12月5日（日）
●場所（予定） 三友エンジニア体育文化センター
●時間（予定） 開場▶12:00 開演▶13:00

観覧ご希望の方は、往復ハガキに必要事項を記入の上、ご応募ください。応募者多数の場合は抽選となります。抽選したハガキ1枚につき2名様まで入場できます。※往復ハガキ以外のご応募は無効となります。

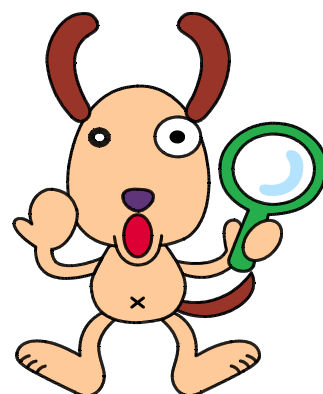
●応募方法（往復ハガキの記入要領）

往復ハガキ	観覧券
〒999-3241 上山市けやきの森2-1 三友エンジニア体育文化センター内 「出張！なんでも鑑定団in上山」観覧係 （〒999-3241）	※ここは白紙の紙で 観覧券の 氏名① ② 観覧希望の 観覧券の 住所 氏名 住所 〒

●応募締切日／令和3年11月1日（月）※当日消印有効
●抽選結果発表／令和3年11月中旬※返信はきにて発送

●感染症防止のお願い
収録は新型コロナウイルス感染症防止のガイドラインに基づき行います。状況により内容の変更や中止になる場合がありますのでご了承ください。お宝鑑定はあくまで趣味とします。入場の際、手洗いの消毒および検温をお願いします。場内によっては入場をお断りすることがあります。

お問い合わせ
三友エンジニア体育文化センター
電話 023-673-2288



皆さんの元気な笑顔が何より嬉しい!

敬老の日おめでとうございます!

【関根地区】

対象者86名

◆米寿4名

【相生地区】

対象者92名

◆米寿2名

【三上地区】

対象者95名

◆米寿1名

【皆沢地区】

対象者118名

◆米寿2名

【檜下地区】

対象者118名

◆米寿4名

◆満100歳1名

【赤山地区】

対象者13名

◆米寿1名

【柏木地区】

対象者4名

◆米寿1名

《本庄地区会より》

敬老会祝い品がありますので、
お楽しみに!

合計526名

◆米寿15名

◆満100歳1名

新型コロナウイルス感染拡大が懸念されるため、【敬老会】は今年度も開催中止となりとても残念でなりません。一日でも早く終息することを願いながら、皆さんにお会い出来る日を楽しみにしています。新型コロナウイルス感染予防と体調管理もきちんとし、規則正しい生活を心がけましょう! 健康が1番です。皆んなで一緒に頑張って乗り切りましょう。

行事のお知らせ



9月



- 2日(木) 女性学級桜桃の会「ポーセラーツ体験教室」【中止】
- 5日(日) 旧金山峠草刈り作業
- 8日(水) 地区内産業廃棄物処理施設視察【午後】
- 8日(水) 地区会長会定例会
- 14日(火) 第2回グラウンド・ゴルフ練習会【午前】
- 17日(金) 地区健診【檜下・赤山・柏木】(檜下林業者集会施設)
- 22日(水) ほんじょう街道くらぶ「グラウンド・ゴルフ」【午前】

10月



- 11日(月) ほんじょう街道くらぶ「一日研修」1班
- 15日(金) ほんじょう街道くらぶ「一日研修」2班
- 19日(火) 宮川小学校6年生金山峠越え(予定)
- 25日(月) クアオルト・毎日ウォーキング②



※11日(月)・15日(金) 公民館事業のため一日留守になります。

●新型コロナウイルス感染拡大防止により、変更になる場合があります。

(1) ご自身はもちろん、大切な方の命を守るためにも、これまで以上の感染予防に努めて頂きますようお願いいたします。

- 県外との不要不急の往来は厳に控えて。
- 外出は普段の2分の1に。買い物も短時間で。
- 会食は、いつも一緒にいる人と3人以内、1時間程度で。
- 感染リスクの高い行動後は、家庭内でも不織布マスクの着用を。
- ワクチン2回接種後もマスク着用を。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又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

注意して下さい！
感染力の強い変異株になっており、「1密」でも感染の恐れがあります。十分に気を引き締めて、感染拡大防止・予防に努めていきましょう。