



公民館報 ほんじょう

令和3年10月1日

NO 372号



本庄地区公民館

674-3302

募集

クアオルト・毎日ウォーキング 【金山峠コース】 一緒に行きませんか！



■ 健康ポイント対象事業 ■

かみのやま健康ポイント参加者には20ポイント付与します。活動量計を忘れずにお持ち下さい。

- 日 時 10月25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、帽子、飲み物、おやつ、
天候によっては雨具(折り畳み傘、雨かっぱ)
- 服 装 履き慣れた靴、動きやすく脱ぎ着しやすい服装
マスク着用を忘れずに！
- 参加料 無料 《当日の受付も可能です》
- 申込み 10月20日(水)まで

本庄地区公民館(Tel 674-3302)へ

◇問い合わせは◇市役所健康推進課 Tel 672-1111 内線154

電話
してね~



とても素敵な発見があるかもよ！

地区内産業廃棄物処理施設を視察

9月8日（水）地区会長会と本庄郷ふるさとづくり協議会地域環境小委員会の合同で「地区内産業廃棄物処理施設」を視察しました。施設の処理方式や管理状況の説明と現場を見てきました。年1回の視察ですが、地域全体で環境に対する関心や問題意識を持ち続けることが大切です。



金山峠草刈り作業

9月5日（日）

朝6時に現地に集合し、4区間に分かれてそれぞれ受け持ちの箇所で作業を行いました。峠の道がきれいで歩きやすくなればとの思いで進められました。今年も宮川小学校6学年の総合学習「金山峠越え」が、10月19日（火）に予定されており、きれいな道で安全に歩けるように草刈りを頑張りました。本庄地区会長会の皆さん・本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会の皆さん、ありがとうございました。



公民館周辺草刈り作業

9月26日（日）

本庄地区会長会・各地区の副会長さんより、公民館周辺と旧本庄小学校グラウンドの草刈り作業を行いました。学校山の草刈り・グラウンドの草刈り・桜並木の周辺の枝払いと草刈りを重点に作業しました。明るくすっきりとしたグラウンドで、子どもたちもサッカーを楽しむことができます。とてもきれいにさせていただきましたありがとうございます。お疲れ様でした。



グラウンド・ゴルフ練習会 9月14日(火)

少し汗ばむ陽気でしたが、時より心地よい風が吹きとても良い天気でした。初心者が多く簡単にルールの説明を受け、いざスタート！クラブにボールが思うように当たらず悪戦苦闘していましたが、ホールポストの【カ～ン♪】と音が聞こえるとひと安心。元気いっぱい大きな笑い声が響き渡る、とても有意義で大変楽しい練習会になりました。



ほんじょう街道くらぶ

【グラウンド・ゴルフ教室】 9月22日(水)

お天気に恵まれ汗ばむ陽気の中、参加された会員の皆さんはとても元気にプレーしました。本庄地区公民館前広場と旧本庄小学校グラウンドを使用し、6班に分かれてコースをまわりました。年1回の教室なので、狙った所にボールが思うように飛ばず、あちらこちらで楽しそうな笑い声がたくさん聞こえてきました。水分補給をしながらコースを2回まわりました。足腰の運動とストレス解消にもなり「とっても良かった」と喜んでいました。気分爽快！とても楽しい教室になりました。皆さんお疲れ様でした。



行事の予定



- 7日（木）定例会長会
11日（月）ほんじょう街道くらぶ「寒河江市慈恩寺」【午前】
15日（金）ほんじょう街道くらぶ「寒河江市慈恩寺」【午前】
19日（火）宮川小学校6学年総合学習「金山峠越え」
25日（月）クアオルト毎日ウォーキング「金山峠コース」

***11日(月)・15日(金)公民館事業のため午前中留守になります。**



- 6日（土）わんぱく広場「紅干し柿作り体験」
8日（月）ほんじょう街道くらぶ「お楽しみ会」

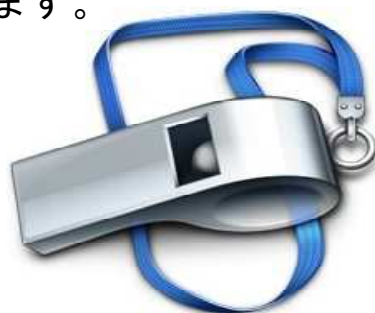
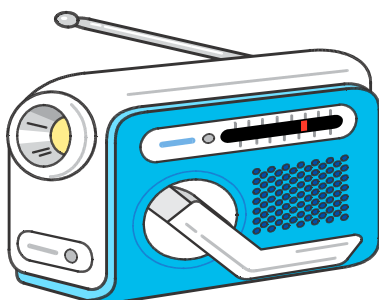


※状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承ください



キノコ採りに夢中でクマに注意!

山に入る際はクマに注意して下さい。
木の実が不作でクマと会う可能性があります。
餌を求めて活発に動き回ります。特に、今秋は
ブナの実が凶作となっております。
山登りやキノコ採りなどで山に入るかたが増
え、遭遇の危険性が高まります。
行き慣れた山・畑でもクマよけの鈴やラジオを
鳴らして歩くなどの対策を万全にして下さい。
ホイッスルも効果があります。





公民館報 ほんじょう

令和3年11月1日

NO 373号



本庄地区公民館

674-3302

一緒にいかがですか

参加者募集のお知らせ

～気軽にご参加下さい～

申し込みは

本庄地区公民館へ

Tel 674-3302

かみのやま健康ポイント対象事業 (20P付与)

出前スポーツ教室

【開催日の前日まで申込みして下さい】

☆11月26日(金) 午前10時～11時【足腰元気体操】

☆12月21日(火) 午前10時～11時【スローエアロ】

☆2月10日(木) 午前10時～11時【ボディメンテ(ヨガマットかバスタオル)】

☆参加費…無料! ※定員…10名～12名程度

☆持ち物 マスク着用、内ズック、タオル、飲み物

★申込み用紙は本庄地区公民館に提出して下さい。

*詳細は11月1日全戸配布のチラシをご覧ください!

運動不足解消に
いかがですか

元気で健康に
良い年が来るように

しめ飾り作りしませんか

◇日時 12月23日(木) 午前10時00分～11時30分

◇場所 本庄地区公民館

◇参加料 300円 ※先着15名

◇持ち物 ハサミ、目打ちや千枚通し、洗濯ばさみ

●申込み…12月3日(金)まで本庄地区公民館へ

【Tel 674-3302】

【縄ない】からしますが、
初心者でも大丈夫です。



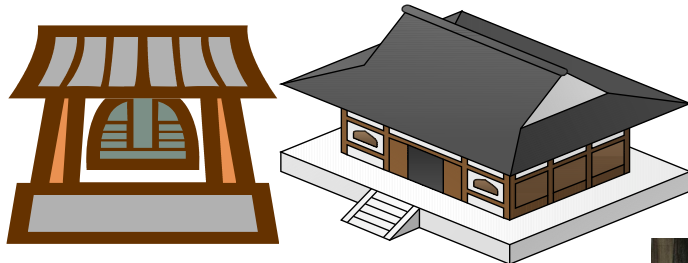
ほんじょう街道くらぶ

10月11日（月）・15日（金）【半日研修】

《慈恩寺テラス・瑞宝山 本山慈恩寺》

《慈恩寺テラスが5月1日にオープン》

2014年10月に国指定史跡となった「慈恩寺旧境内」の魅力を分かりやすく紹介する総合案内施設です。展示メインとなる【慈恩寺時空トラベル】では、4m×4mの巨大ジオラマにプロジェクトマッピングが投影され、慈恩寺の歴史・寺院を構成する院坊などが紹介されていました。【慈恩寺240度円形シアター】高さ3m×幅約20mの4k大型ラウンドシアターでは、音声と映像でわかりやすく解説。



《本山慈恩寺》に移動し、「山形県指定文化財」木造如来立像・木造阿弥陀如来立像など、初公開となる【阿弥陀展】を拝観してきました。ガイドさんの説明に耳を傾けながら、最初に鉢の中に頭を入れて「ボケ防止・若返り」を念入りにお願いしました。次に阿弥陀様の説明を受け、極楽浄土に導かれますようにとじっくりと拝みながら拝観してきました。半日と短いコースでしたが、参加された会員さんは楽しく有意義な時間になったと思います。一日も早くコロナが終息しますようにと願って来ました。



【ボケ防止・若返り】を願う

慈恩寺の貴重な文化財を最新技術を駆使した迫力のある映像が10分間に凝縮され、素晴らしさを見て聞いて全身で感じ、とても印象的で今までにない体験でした。



Check!

11月1日～11月10日は高齢者の交通事故防止推進強化旬間

夕方からの外出は、目立つ明るい色の衣服とピカピカ光る夜光反射材を身に着けよう！

反射材が
夜のあなたを
守ります

～歴史を感じて～

10月19日金山峠越え



「江戸時代から続く "時" の中に!!」

宮川小学校6年生の授業、総合学習「金山峠越え」に公民館がお手伝い。今は住む方がいなくなりましたが、江戸時代参勤交代の折に往復した七曲がりには、今もその当時の姿を残しています。「同じ道」を歩き、「同じ風」を感じた僅かな時間。歴史の片隅に足跡を残してきました。七ヶ宿町水と歴史の館ではダムとの関わりや歴史を学習、検断屋敷と氷室などを見学し直接見て触れて体感できた、楽しい体験学習となったようでした。



材木岩の前で記念にハイポーズ

毎日ウォーキング10月25日(月)《金山峠コース》

里山も色づきはじめ、ウォーキングするには最高のお天気に恵まれました。

旧金山峠を総勢39名で歩いて来ました。須田勝男さんより歴史などの説明を受け、峠路は参勤交代当時の面影が偲ばれました。のんびりゆったり旅人の気分を味わい、全身で時代と歴史を感じながら散策することができました。時間が思ったより長くかかってしまいましたが、参加された皆さんお疲れ様でした。



行事のお知らせ

11月

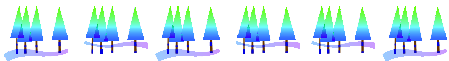
3日(水・文化の日) わんぱく広場「紅干し柿作り体験」

8日(月)※ほんじょう街道くらぶ「お楽しみ会」

9日(火) 地区会長会定例会

9日(火) 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会

26日(金) 出前スポーツ教室「足腰元気体操」【午前】



※印は公民館事業のため留守になります。

2日(木)※ほんじょう街道くらぶ「施設見学」①

4日(土) わんぱく広場「陶芸教室」

7日(火)※ほんじょう街道くらぶ「施設見学」②

14日(火) 女性学級桜桃の会「クリスマスアレンジメント」【午前】

17日(金) ほんじょう街道くらぶ「花の寄せ植え」【午前】

21日(火) 出前スポーツ教室「スローエアロ」【午前】

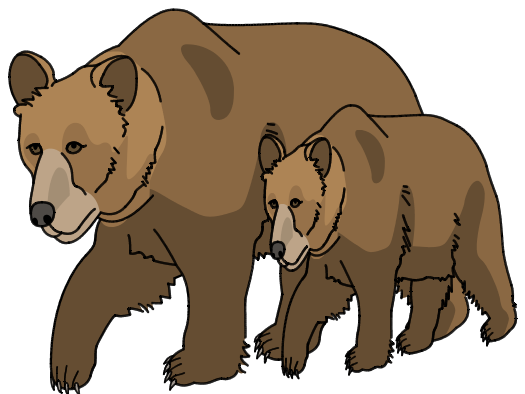
23日(木) 一般講座「しめ飾り作り」【午前】



状況により内容を変更する場合がありますので、ご了承ください

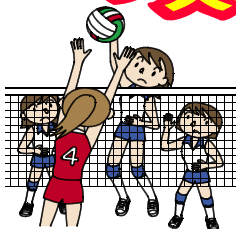
～ 注意して下さい! ～

この時期、クマが冬眠に向けて餌を求めて活発に動き回ります。特に、今秋はクマの餌となるブナの実が凶作ですが、ナラの実や栗が豊富にあるため山登りやキノコ採りなどで山に入る方は遭遇する危険性が高まります。人里の周辺にある栗や柿、取り残された果実もクマの餌となります。身近な里山や河川でも注意を払う必要があります。



お出かけの際は、行き慣れた山・畑でもクマよけの鈴やラジオを鳴らして歩くなどの対策を万全にし、万が一、クマに出合ったら、背を向けずに、クマを見ながらゆっくり後退し、その場を離れてください。

お知らせ



例年11月23日に開催している市家庭ソフトバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため【中止】となりました。ご理解とご協力をお願いします。



公民館報 ほんじょう

令和3年12月1日

NO 374号



本庄地区公民館

674-3302

第40回本庄地区ビジョンを語る会 第49回本庄地区福社会議

地区の発展と地域の活性化を推進し「活力ある豊かな本庄郷」を築くため、地区民の認識の共有を図ることを目的とした「第40回本庄地区ビジョンを語る会」「第49回本庄地区福社会議」開催いたします。

《開催要項》

◆期日：令和4年1月10日（月・成人の日）

◆場所：本庄地区公民館

◆主催：本庄郷ふるさとづくり協議会・本庄地区会長会

◆共催：本庄地区公民館・本庄地区民生児童委員協議会

◆会費：無料（本年度は懇親会を中止いたします）

◆内容：《講演会①》

演題「地域の誇りとブランド化」

講師 上山市役所 観光・ブランド推進課長 安田 紀之 氏

《講演会②》

演題「スポーツから人間性を創り、

地域を作り トップアスリートを育てる」

講師 NARUKI サッカースクール代表 高橋 成樹 氏

◆日程：受付 午後1時～

開会式 午後1時30分

講演会① 午後1時50分～3時00分

講演会② 午後3時05分～午後3時40分

全体まとめ 午後3時40分～

閉会式 午後3時50分

（時間配分が変更になる場合があります。）

本庄地区にお住まいの方、どなたでもご参加いただけます。

◎参加希望の方は、隣組回覧の申込み書に記入してお申し込み下さい。

※状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承下さい。

街道くらぶ

11月8日（月）お楽しみ会【鶴岡】
施設見学・体験学習に行ってきました！

鶴岡に残る唯一のろうそく専門店「富樫ろうそく店」で、ろうそくの絵付けを体験してきました。長いろうそくと丸いろうそくの2種類から選びますが、丸いろうそくは水に浮び、色は12種類もあるので迷います。イラストの見本を参考にしますが、「手が震える」「ドキドキする」と、あっという間の60分でしたが、夢中になり楽しい体験でした。



《世界に一つだけの絵ろうそく》

致道博物館・藤沢周平記念館・荘内神社を2班に分かれガイドさんより案内・説明を受けながら散策しました。荘内神社は東北地方では珍しく定期定期に花手水を行っている神社の1つです。庄内地方の歴史と風土を知ることができ、有意義な時間・楽しい一日になりました。



本庄地区特産の紅柿で干し柿作りを開催しました。館長がむいた柿を縄につるす作業をし、可愛い柿のれんがなりました。美味しい干し柿が出来ることをお願いしました。

わんぱく広場

【干し柿作りに挑戦したよ】

11月3日（水・文化の日）



11月26日（金）

出前スポーツ教室【足腰元気体操】

講師の若松さんの指導で開催されました。椅子を使ってできる体操をしました。全身をほぐすストレッチからはじまり、頭・肩・背中・腰・太もも・足先までゆっくりと動かしていきます。今回のテーマは『貯筋体操』です。五つ体操を組み合わせ『線路は続くよどこまでも』の歌の節で、リズム合わせて体を動かして筋肉を貯筋していきます。リラックス・リフレッシュ効果でほんの少しだけ若返ったかな？出来る範囲で構いませんので元気で生活できるように頑張りましょう。

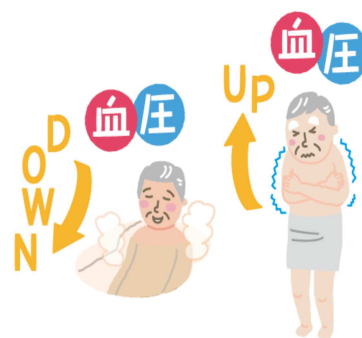


寒さが厳しくなる季節が身近に迫って来ています。

ヒートショックを未然に防ごう！

《注意》 食後すぐ・飲酒後すぐは入浴NGです

- ①脱衣所・浴室は事前に暖めておく
- ②お湯の温度設定は41度以下にする
- ③入浴前に水分を摂り家族に一声かける
- ④足先→お腹→胸まで徐々にかけ湯して湯温に慣らしてからお湯に浸かる
- ⑤お湯に浸かるのは10分以内にする
- ⑥ゆっくりと立ち上がる（血压注意）
- ⑦入浴後も水分補給を忘れずに



寒いと長風呂になりやすいため、危険が高まります。

トイレで起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

行事のお知らせ



- 2日(木) ほんじょう街道くらぶ「施設見学」①
- 3日(金) 地区会長会定例会／民生児童委員との懇談会
- 4日(土) わんぱく広場「陶芸教室」
- 7日(火) ほんじょう街道くらぶ「施設見学」②
- 14日(火) 女性学級桜桃の会「クリスマスアレンジメント」
- 17日(金) ほんじょう街道くらぶ「花の寄せ植え」
- 19日(日) わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」
- 21日(火) 出前スポーツ教室「スローエアロ」
- 23日(木) しめ飾り作り講習会
- 28日(火) 御用納め



※2日(木)・7日(火) 公民館事業のため、留守になります。

※12/29(水)～1/3(月) 年末年始のため休館になります。



- 4日(火) 市民新年祝賀会、地区会長会定例会
- 10日(月・成人の日) 第40回本庄地区ビジョンを語る会
- 13日(木)・20日(木)・26日(水) 女性学級桜桃の会「手芸教室」
- 18日(火) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」

※状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承下さい。



《上山市少年少女ミニバスケットボール大会開催中止について》



令和4年1月8日(土)・9日(日)に開催を予定しておりましたが、子どもたちの安全を第一に考え、昨年度に引き続きやむなく【中止】することになりました。

誠に残念ですが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



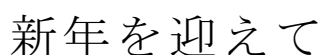
「第35回上山市民インディアカ大会開催中止のお知らせ」
お越しいただく皆様の健康と安全を最優先に
考慮した結果、【中止】させていただくこととなりました。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。





674-3302



公民館長 金子啓助

募集

ご一緒しませんか

ピンポン教室

◆道具は公民館にあります。

冬場の運動
不足解消に
いかがですか！

参加無料



ほんじょう街道くらぶ

12月2日(木)・7日(火)《県立博物館》《県庁》
《里之宮 湯殿山神社》《山形ファミリーボウル》



プライム企画展「紅と藍ーくらしを彩るー」で全国初公開の「永寿講伊勢太々神楽奉納扁額」を見してきました。ボウリングは2ゲーム投げてきたのですが、昔とった〇〇で素晴らしいスコアの連発で本当にビックリ！元気で明るい笑い声が響き渡り、いつまでも若くいられる秘訣なのかな。

【花の寄せ植え】 12月17日(金)午前10時～開催しました。

講師に佐藤淳志さんをお迎えして、クリスマス～お正月バージョンの寄せ植えをしました。花材は*ゴールドクレスト*ストック*イベリス*コリアン*ガーデンシクラメン*アイビー*ファビュラス*ガーベラの8種類です。花の色ひとつで雰囲気が全く違う寄せ植えになりました。見せ合いながら、「その色いいごだ」と褒め合っていました。寄せ植えを大事そうに抱えにこにこ笑顔で、とても楽しい教室になりました。



わんぱく広場 陶芸教室12月4日(土)



全学年を対象に「陶芸教室」が開催されました。平清水焼窯元「七右工門窯」講師(高橋さんご夫妻・佐藤さん)より作り方の説明を受け、粘土を受け取ると何を作ろうか迷っていたかと思うと、ペタペタ・トントンと形を作り始めていました。難しい所は講師の力を借りながら作品を作り上げ、色を決めるのにかなり迷っていましたが参加者全員にこにこ笑顔で無事完成。かなりの力作揃いで出来上がりがとても楽しみです。

わんぱく広場

クリスマスケーキ作り 12月19日(日)

保護者の皆さんに手伝って頂きながら、生クリームの泡立てからスタート。少し時間がかかり大変でしたが一生懸命がんばって泡立てました。クリームを塗り、イチゴをトッピングして完成！

ニコニコ笑顔がマスク越しにも見られたので、とても嬉しくほっこりしました。手作りケーキを囲んで、ちょっと早めの楽しいクリスマス☆気分を味わいながら過ごすことができました♪



MERRY
CHRISTMAS

桜桃の会 クリスマスアレンジメントに挑戦!

12月14日(火)

プリザーブドフラワーをクリスマスアレンジに仕上げました。花の組み合わせ一つで全く違うアレンジで、とても素敵な作品が出来上がりました。生花と違って花の美しさを長く保つことができるので、飾って置くのに最高で長く眺めていられます。充実した楽しい教室になりました。☆メリークリスマス☆



出前スポーツ教室「スローエアロ」

12月21日(火)



講師の遠藤鮎実先生よりご指導いただき、スローエアロビクスをしました。年齢や性別は関係なく、スローな動きプラス懐かしい曲に合わせて全身を使っている運動をしました。短い時間でしたが、「気持ちよかった」「効いてる感じがする」と声が聞こえてきました。普段はあまり動かない筋肉がほぐれたようで、皆さん笑顔でとっても楽しい時間になりました。

しめ飾り作り講習会

心を込めて新年を迎える準備

12月23日(木)、しめ飾り作り講習会を開催。来る年が、穏やかで心身共に健やかに過ごせるように、作物が順調に育つようにと各々願いは様々。金子啓助公民館長を囲み心を込めて縄を緋い、掛け紙で扇と垂(しで)を作り、松やゆずり葉水引の宝船など縁起ものを飾り付け、手作りのしめ飾りを作りました。参加の皆さんは、出来上がりに大満足して「また来年!」と笑顔でした。



ご注意下さい!

公民館前の駐車場が滑りやすくなっております。公民館利用の際は、車の運転や歩く時の足もとに注意して下さい。



行事のお知らせ



10日(月・成人の日) 第40回本庄地区ビジョンを語る会
13日(木)・20日(木)・26日(水) 桜桃の会「手芸教室」
18日(火) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
24日(月) ピンポン教室



4日(金) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
7日(月) 地区会長会定例会・鶴寿会総会
10日(木) 出前スポーツ教室「ボディメンテ」
13日(日) わんぱく広場「手芸教室」
17日(木) 桜桃の会「トランポピクス」
25日(金) ほんじょう街道くらぶ「健康チェック」
28日(月) 桜桃の会「手芸教室」

※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。



公民館報 ほんじょう

令和4年2月1日

NO 376号



本庄地区公民館

674-3302

2年ぶりに「第40回本庄地区ビジョンを語る会」を開催

1月10日（成人の日）に「第49回本庄地区福社会議」を併せて約40名の参加を得て開催されました。一昨年からの新型コロナウイルス感染拡大を受け、昨年は中止となりましたが、昨年10月1日以降上山市内の感染者が確認されなかったことから、感染防止を徹底した中で開催することとなりました。が、第1部の講演会のみとし、第2部の意見交換会と懇親会は中止となりました。



講演はお二人にお願いし、最初に上山市観光ブランド推進課長の安田紀之（としゆき）氏から「地域の誇りとブランド化」と題して講演いただきました。安田さんは岐阜県出身で大学卒業後、広告代理店では日本のトップ2と言われる「博報堂」に入社され、数々のCM等の製作を手がけられ、昨年内閣府地方創生人材派遣制度により、上山市役所に転身された方です。上山市内の観光資源・有料農産物等を広く発信するための情報発信基地創りに紛争中とのことでした。また、市民が当たり前と感じていることが県外の人にとっては魅力的であり、当たりのすばらしさになっていることが話されました。

二人目はNARUKIサッカースクール代表の高橋成樹（なるき）氏から「スポーツから人間性を創り 地域を作り トップアスリートを育てる」と題して講演いただきました。成樹さんは上山市生まれで小学2年にサッカースポ少に入団後、モンテディオ山形ユースを経てアルビレックス新潟に入団し、プロサッカー選手に進みました。その後、アルビレックス新潟S（シンガポール）、オーストラリアボックスヒルユナイテッドに移籍し活躍されました。成樹さんは、プロより指導者としての活動を目指したいと考えるようになり、上山市に戻り、サッカースクールを開校しジュニア・キッズの指導に励んでおり4月にはジュニアユースも設置する予定とのことです。指導方針として ○人間力の形成（聞く力、話す力、伝える力） ○独立した人間の形成（挨拶、身の回りの整理整頓、当たり前を当たり前） ○リーダー格の育成（自らが中心となって自発的に伝える力）を挙げておられ、技術に偏ることなく心身ともに成長した人間の育成を目指しているとのこと。また、本年4月から旧本庄小グラウンドを人工芝グラウンドに改修し、施設の充実を計り、地区民との交流も計っていききたいとのことでした。



ありがとうございました！

ほんじょう街道くらぶ

1月18日(火)

「健康講話」「健康体操」

ヤクルト米沢販売の三瀧尚美さんから「免疫力の秘訣は腸にあり」をテーマに講話をしていただきました。免疫力は年齢とともに下がるため、高齢になるほど注意が必要です。栄養バランスを整える・体を動かす・ストレスをためない・良い睡眠をとる、などを意識しながら笑いのある生活を心がけましょう。免疫力アップのために体内環境を整え、もう一度見直しましょう。

東海林美佐江さんの指導で椅子を使って「のんびり伸び伸びストレッチ」体操をしました。頭からつま先まで全身をゆっくりとした動きでほぐしていきましました。連日の除雪作業でかなりお疲れでしたが、動いているうちに段々と身も心もリラックス。マスク越しですが、時折笑い声が聞こえるとても楽しく充実した講座になりました。



桜桃の会

パッチワーク教室 開催

1月13日(木)・20日(木)・26日(水)の3回で「クレイジーバック」を伊東良子さんの指導で作りました。型紙に合わせて布を裁断しますが、パーツが複雑で脳トレのように頭を使い、あちらこちらから悲鳴が聞こえてきました。沢山の宿題が出されましたが、皆さん真面目に頑張っていました。キルトがうまくいかないと縮むから優しく丁寧に仕上げていました。あと一踏ん張りで完成ですが、ファスナーをつけるところがちょっと大変だったようでした。悪戦苦闘して出来上がったバックを見せ合いながら皆さんとても喜んでいました。同じ柄の組み合わせがないので、それぞれとても素敵な作品に仕上がりました。とても有意義で充実した講座になりました。お疲れさまでした。



指先の動きに集中してます！



無事に完成かな？

公民館駐車場スリップ注意 屋根からの落雪注意



公民館の駐車場が凍結して滑りやすくなっております。また、屋根の雪も落下する恐れがあります。公民館を利用の際は、車の運転や歩く時の足もとと頭上にもご注意ください。

凍結注意！



気を引き締めて、感染対策と感染拡大防止により一層心がけましょう！

「新しい生活様式」の実践例

(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

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ☐ 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(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（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
- ☐ 毎朝の体温測定、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



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控える
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽 スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人と人の間隔を
- ☐ もしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控える
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控える
- ☐ お酌、グラスやお箸の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

会話をするときは
マスクをつけましょう！



黙食に務めましょう。
食事中の会話が飛沫感染リスクになります。
このリスクは外食に限らず、学校や職場や家庭でも同様です。

大切な人・大切な
命を守る事になります！

ふれあい食事会について

例年3月に開催しております「ふれあい食事会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため【開催中止】となりました。皆様の元気な笑顔が見られない事はとても残念ですが、お目にかかれる日を楽しみしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

会える日が

たのしみー♪



行事のお知らせ

2月

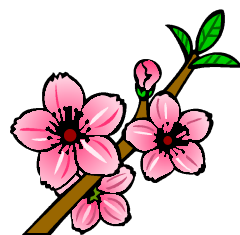
- 4日(金) ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」【午後】
- 7日(月) 地区会長会・鶴寿会総会【午後】
- 10日(木) 出前スポーツ教室「ボディメンテ」【午前】
- 13日(日) わんぱく広場「手芸教室」【午前】
- 17日(木) 桜桃の会「トランポビクス」【午後】
- 22日(火) 本庄地区公民館運営協議会
- 25日(金) ほんじょう街道くらぶ「ミュージックケアと健康チェック」【午前】
- 28日(月) 桜桃の会「手芸教室」①【午前】

3月

- 3日(木) ふれあい食事会【中止】
- 4日(金) 桜桃の会「手芸教室」②【午前】
- 6日(日) 各地区総会
- 8日(火) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」【午前】
- 11日(金) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会【午後】
- 16日(水) 宮川中学校卒業式
- 18日(金) 宮川小学校卒業式

※子ども育成連絡協議会「自転車点検」

※子ども育成連絡協議会「総会」



状況により中止又は内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。



公民館報 ほんじょう

令和4年3月1日

NO 377号



本庄地区公民館

674-3302

ほんじょう街道くらぶ

《健康講話・健康体操》開催

2月4日（金）【健康体操】東海林美佐江さんより椅子を使って「元気はつらつ介護予防体操」をご指導して頂きました。楽にする・毎日続けるを心がけ、【予防】【改善】することで健康寿命が延びます。【健康講話】今野保健師さん・鑑水歯科衛生士さんの2名より「健やかに過ごすために」のお話を聞きました。コロナ禍だからこそお口の健康管理が大切です。口の中が不衛生だとウイルスの感染力を高めてしまいます。歯磨き・歯間清掃・舌清掃・洗口剤の順にきれいにし、口の中の菌を減らして感染・重症化予防を心がけながら、お口の体操も頑張りましょう。



わんぱく広場

【レジンに挑戦！】 2月13日（日）



西郷地区公民館地域活動推進員の須田恵美さん・阿部美希さんを講師にお招きし、キーホルダーを作りました。沢山ある台紙やパーツを選ぶのに時間がかかりましたが、お家の人の協力もありとても素敵な作品が出来上がり、にこにこ笑顔！今年度の事業は無事に終了しました。



令和3年度本庄地区公民館事業を振り返って

4月

- 7日 地区会長と民生児童委員との懇談会
- 21日 本庄地区公民館運営協議会
- 27日 地区会長委嘱並びに上山市会長会総会



5月

- 7日 本庄造林財産管理会総会（文書会議）
- 18日 本庄郷ふるさとづくり協議会第1回運営委員会・総会
- 26日 ほんじょう街道くらぶ「開級式・交通安全教室」

6月

※ わんぱく広場開級式（中止）

7月

- 6日 女性学級桜桃の会「開級式・アロマでルンルン講座」
- ※ 本庄地区親善球技大会（中止）
- 11日 本庄地区河川一斉清掃
- 15日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～長井市～①
- 16日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～長井市～②
- 26日 上山市クアオルト毎日ウォーキング ～本庄コース～
- 30日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～健美操～



8月

※ わらじで歩こう七ヶ宿（開催中止）

9月

- 8日 地区内産業廃棄物処理施設視察
- 14日 一般講座「グラウンド・ゴルフ練習会」
- 22日 ほんじょう街道くらぶ「グラウンド・ゴルフ教室」
- ※ 本庄地区敬老会（中止）
- ※ 第33回羽州街道飛脚駅伝大会（中止）



10月

- 11日 ほんじょう街道くらぶ「半日研修」～寒河江市～①
- 15日 ほんじょう街道くらぶ「半日研修」～寒河江市～②
- 25日 上山市クアオルト毎日ウォーキング～金山峠コース～

11月

- 3日 わんぱく広場 「干し柿作り」
- 8日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～鶴岡市～
- 9日 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- ※ 上山市家庭ソフトバレーボール大会（中止）



12月

- 2日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～山形市～①
- 4日 わんぱく広場 「陶芸教室」
- 7日 ほんじょう街道くらぶ「一日研修」～山形市～②
- 14日 女性学級桜桃の会「クリスマスアレンジメント」
- 17日 ほんじょう街道くらぶ「花の寄せ植え」
- 19日 わんぱく広場「クリスマスケーキ作り」
- 23日 一般講座「しめ飾り作り講習会」





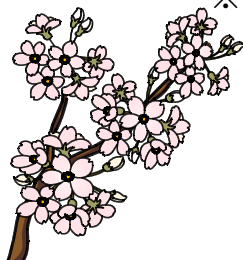
- 4日 市民新年祝賀会、地区会長会
- ※ 上山市少年少女ミニバスケットボール大会（中止）
- 10日 第40回本庄地区ビジョンを語る会・本庄地区福祉会議
- 13日・20日・26日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～パッチワーク教室～
- 18日 ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
- 24日 一般講座「ピンポン教室」～ラージボール卓球～
- ※ 上山市インディアカ大会（中止）



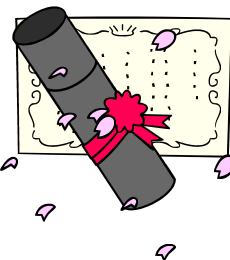
- 1日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～パッチワーク教室～
- 4日 ほんじょう街道くらぶ「健康講話・健康体操」
- 7日 鶴寿会総会
- 13日 わんぱく広場「レジンに挑戦!」「閉級式」
- 17日 女性学級桜桃の会「健康体操教室」～トランポピクス～
- 22日 本庄地区公民館運営協議会
- 25日 ほんじょう街道くらぶ～ミュージックケアと健康チェック～
- 28日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～クラフト講座～①



- ※ 本庄地区ふれあい食事会（中止）
- 4日 女性学級桜桃の会「手芸教室」～クラフト講座～②
- 8日 ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 11日 本庄地区新旧地区会長会並び本庄造林財産管理会新旧役員会
- 14日・28日 一般講座「ピンポン教室」～ラージボール卓球～
- ※ 本庄地区子ども会育成連絡協議会「自転車点検」
- ※ 「6年生を送る会・新1年生歓迎会」
- ※ 本庄地区子ども会育成連絡協議会「総会」



- ☆毎月…会長会定例会
- …公民館報「ほんじょう」の発行
- ☆随時…本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
- …地域環境・教育、イベント小委員会の開催

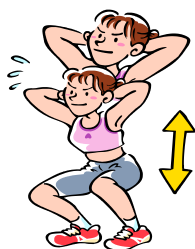


出前スポーツ教室

2月10日（木）

ボディメンテ

佐々木紀子さんのご指導で、腰痛や肩こりの予防を緩和するエクササイズを心地よい音楽に合わせてしました。普段使わない筋肉・身体が悲鳴をあげながらも気持ち良くとてもリラックスできました。皆さんお疲れ様でした。



健康体操教室「トランポビクス」

2月17日(木)開催しました

桜桃の会



東海林美佐江さんのご指導で「トランポビクス」をしました。年齢問わず誰でも無理なくできる運動で、アップテンポな音楽やスローテンポな音楽に合わせた動きを繰り返し出来る範囲で頑張りました。水分補給と休憩をこまめに取り入れ、リラックスしながら最後までやり遂げる事が出来ました。時折、マスクの中から大きなため息や悲鳴に近い声や笑い声が聞こえる楽しい教室でとても良い運動になりました。皆さんお疲れ様でした。

お知らせ

3月

- 4日(金) 女性学級桜桃の会「エコクラフト教室」②
- 4日(金) 本庄地区子ども育成連絡協議会常任委員会
- 6日(日) 各地区総会
- 8日(火) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 11日(金) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会
- 14日(月) ピンポン教室【午後1時30分～】
- 16日(水) 宮川中学校卒業式
- 18日(金) 宮川小学校卒業式
- 28日(月) ピンポン教室【午後1時30分～】
- ※本庄地区子ども育成連絡協議会「自転車点検」
- ※6年生を送る会・新1年生歓迎会
- ※本庄地区子ども育成連絡協議会「総会」

ピンポン教室
開催します！

4月

8日(金) 宮川小学校入学式・宮川中学校入学式



状況により、中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承下さい

気を引き締めて、新型コロナウイルス感染予防を心がけましょう！