

【これからの主な予定】

コロナウィルスの状況により中止
や延期になる場合があります。
ご理解のほどお願い致します。

4月	1日	月	市報・館報配布
	10日	金	公民館運営協議会役員会
	22日	水	公民館職員合同会議（市役所）
	22日	水	バランスボール（一般講座）
	24日	水	市地区会長会（市役所）
5月	8日	金	市報配布（5月号）
	10日	日	花いっぱい運動（花壇）、糠腹祭り
	13日	水	バランスボール（一般講座）
	19日	火	山元地区集団検診（山元体育館）
	21日	木	市共催クアの道山元
	30日	土	バランスボール（一般講座）

22日（水）午前中は
会議のため閉館にな
ります。

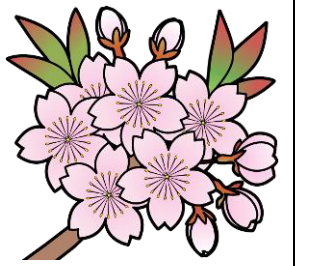
地区民の方々の参
加をお願いします

【令和2年度 山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜				
4	7 火	14 火	21 火	28 火	
5	8 金	12 火	19 火	26 火	
6	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火
7	7 火	14 火	21 火	28 火	
8	4 火	11 火	18 火	25 火	
9	1 火	8 火	15 火	25 金	29 火
10	6 火	13 火	16 金	20 火	27 火
11	6 金	10 火	17 火	24 火	
12	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火
1	5 火	12 火	19 火	26 火	
2	2 火	9 火	16 火	26 金	
3	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火

5月以降の館報には、当月・翌月の開設日を掲載いたします。
また、今年度も診療日は火曜日のみ（一部金曜日）となります。

やまびこ



=令和2年スタートします=

山元地区の皆様には、日頃から公民活動にご協力頂きありがとうございます。地区の皆様のおかげで、令和元年度の事業を無事終了する事ができました。心から感謝申し上げます。

新たな時代、令和元年が春の訪れと共にスタートします。今年度もさらに地区の多くの方々が楽しく元気になれる行事を、皆さんと一緒に作り上げていきたいと思っております。ご理解とご協力、また積極的な参加をよろしくお願い致します。

=新任のあいさつ=

皆様お世話になります。4月より江口事務長の後を引継ぎ、仕事をさせて頂く事になりました中ノ森の大宮幸男と申します。これまでの会社勤務で培った経験と、地区の地域づくり推進員として学ばせていただいた実績を生かして『元気で・楽しく・生き活きと』をスローガンとして貢献していきたいと考えております。どうぞご指導ご鞭撻を賜ります様、そして私を育てて頂きます様よろしくお願い申し上げます。気軽にお立ちより下さい。



=お世話になりました=

この度、山元地区公民館を退職するにあたり、皆様にお礼のご挨拶を申し上げます。山元地区公民館事務長として平成27年度から令和元年度の5年間、皆様にご迷惑をおかけしたことも多々あったことと思いますが、今日までの5年間大変楽しく仕事をする事ができました。

これもひとえに、各地区会長さんをはじめ地区の皆様のご指導ご協力のおかげと、深く感謝申し上げます。

これまでお世話になりました山元地区の皆様にお礼申し上げます、退職の挨拶といたします。
☆☆☆ 江口 隆男 ☆☆☆

= 百歳体操について =

現在、新型コロナウイルス感染防止として3月の百歳体操を中止しております。公民館でも日々変化する感染情報を確認しながら市役所と開催を協議しましたが「4月の百歳体操を中止」させていただきます。

5月以降の開催については館報に随時掲載させていただきます。

令和元年度年度、事業写真コンテスト

令和元年度、山元地区公民館事業計画すべて大過なく終了することが出来ました。これも地区の皆様方の常日頃からのご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、公民館だより「やまびこ」に載せられた写真の中から地区の皆さんから特に良く写っている写真を選んで頂きました。[ベスト photo 賞]として5点選んで頂きました。ギャラリー山元に展示しています是非一度ご覧ください。



= 白鷹山に登ろう = 参加者受付中

白鷹山の山頂は白鷹町、山辺町、南陽市の境に位置しており、中腹から山形市、上山市もかわります。山頂には日本5大「福満大虚空蔵尊」が祀られています。

白鷹山は、地元の住民にとっては、農業・養蚕の神として山岳信仰の山であり、5月13日は、高山（たかやま）としての祭り日となっております。

参加申し込みは、4月24日（金）までに山元地区公民館まで（TEL675-2311）尚、当日のコース日程 集合場所・参加料等は5月の市報配布時に配布いたします。

= 令和2年度山元地区会長会の皆さん =

《敬称略》

職名	氏名	役職	地区
会長 会長	長橋 雅司	市地区会長会理事・地区自主防災会会長 三地区連絡協議会副会長・部分林組合会長	元屋敷
会長 副会長	竹村 公智	市地区会長会理事・山元地区衛生組 市衛生組合連合会理事	中ノ森
会長	三浦 達夫	須刈田地区会長 市防犯協会山元支部長	須刈田
会長	太田 英男	狸森地区会長・三地区連絡協議会事務局員	元屋敷
会長	平 吹 巖	菅地区会長・監事	菅
会長	村上 庄治	前丸森区会長・監事・市会長会監事	前丸森
会長	木川 光春	入丸森地区会長・三地区連絡協議会事務局員	入丸森
会長	江口 藤美男	境地区会長・三地区連絡協議会事務局員	境

須刈田地区 退任：川合文雄 ⇒ 新任：三浦達夫

狸森地区 退任：大風正明 ⇒ 新任：太田英男

以上2地区の会長が変わられました。

退任なされた方々には、地区事業・公民館活動に多大なご尽力を頂きまして誠にありがとうございました。また、再任・新任の方々のご活躍を期待申し上げます。

= 令和2年度山元地区公民館職員 =

今年度も3名体制でスタートします。至らない点、気づかない点多々あると思います。皆様のご意見ご要望など、ぜひお聞かせください。

《敬称略》

氏名	職名	地区
小笠原 岩雄	公民館長	狸森
大宮 幸男	公民館事務長	中ノ森
大宮 優子	地域活動推進員	中ノ森

地区の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大による防止対策として、上山市ではすべての公民館の事業および公民館施設利用を5月まで自粛となりました。

地区の皆様にはご理解の上、ご了承くださいませようお願い申し上げます。新型コロナウイルスから自分の身を守ることは、山元地区を守ることに繋がります。この時を皆さんと一緒に頑張って乗り越え、地区の皆さんと又、元気に楽しく過ごしましょう。

白鷹山登山中止のお知らせ

5月13日（水）に予定しておりました、白鷹山登山は新型コロナウイルス拡大を受け、上山市の基本方針を踏まえ、地区内でのまん延防止と安全確保の観点から中止とさせていただきます。

【これからの主な予定】

5月	8日	金	市報・館報配布
	10日	日	4地区花植栽
	26日	火	第1回会長会
	30日	土	一般講座（バランスボール）
			山元地区集団検診
6月	7日	日	資源回収
	8日	月	市報・館報配布
	10日	水	一般講座（バランスボール）
	27日	土	一般講座（バランスボール）

集団検診は8月に変わりました

※ コロナウィルスの拡散状況により、事業が中止になる場合があります。
高齢者対象の事業は、当分のあいだ中止になります。

【山元診療所開設日カレンダー】

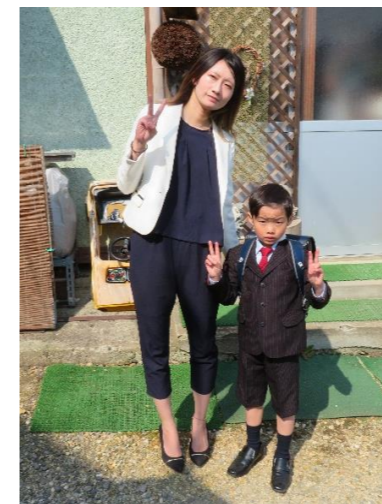
月	開設日・曜日				
5	8 金	12 火	19 火	26 火	
6	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火



令和2年 山元の春



= 入学おめでとございます =



陸斗君



琥大朗君



秋華ちゃん

4月17日（金）に山形市立本沢小学校の入学式が行われ、長橋政敏さん・ゆきのさんご夫婦の二男 陸斗君（りくと君・元屋敷）と長橋修平さん・麻美さんご夫婦の長男 琥大朗君（こたろう君・元屋敷）が入学を迎えました。又、22日（水）に山形県立ゆきわり養護学校の入学式が行われ、長橋雅司さん・智恵子さんご夫婦のお孫さん 東海林秋華ちゃん（しょうじ しゅうかちゃん・元屋敷）が入学を迎えました。秋華ちゃんは元屋敷より通学されます。地区の皆さま方、暖かく見守ってください。

＝公民館運営協議会委員・監事を委嘱

＝させていただきます方々です＝

《敬称略》

職名	氏名	役職	地区
会長	小笠原 岩 雄	地区公民館館長	狸 森
副会長	長 橋 雅 司	地区会長会会長	元屋敷
役員	竹 村 公 智	地区会長会副会長	中ノ森
役員	川 合 孝 男	地区有識者	須刈田
役員	大 風 正 明	地区有識者	狸 森
役員	平 吹 ゆり子	女性団体代表	菅
役員	川 合 文 雄	地域づくり推進員	須刈田
委員	三 浦 達 夫	須刈田地区会長	須刈田
委員	太 田 英 男	狸森地区会長	狸 森
委員	平 吹 巖	菅地区会長	菅
委員	村 上 庄 治	前丸森地区会長	前丸森
委員	木 川 光 春	入丸森地区会長	入丸森
委員	江 口 藤美男	境地区会長	境
委員	大 宮 力	監事	中ノ森
委員	田 代 久 一	監事	元屋敷
委員	江 口 隆 男	青少年育成推進員	狸 森
委員	大 風 雅 寛	スポーツ推進委員	狸 森
委員	江 口 優一朗	体育部長	元屋敷
委員	江 口 敏 昭	民生児童委員会会長	元屋敷
委員	川 合 一 衛	老人クラブ連合会会長	須刈田
委員	清 野 学	消防第10分団分団長	狸 森
委員	江 口 洋 子	ひまわりの会代表	狸 森
公民館職員	小笠原 岩 雄	館長	狸森
	大 宮 幸 男	事務長	中ノ森
	大 宮 優 子	地域活動推進員	中ノ森

＊ よろしくお願ひいたします ＊

令和2年度 山元地区公民館事業計画

4月1日に上山市内でコロナウィルス罹患者が発表されて以降、3蜜（密閉・密集・密接）を避けるために会議や事業の開催が禁止されております。公民館運営協議会でも4月開催予定の委員会開催が中止になりました。

今回の委員会は委員の皆様にご覧いただき、山元地区公民館運営協議会事業計画を確認・承認していただきました。今年度はコロナウィルスの影響により事業が計画通りに進まない事もあると思いますが、地区の皆様とともに元気にぎやかな山元地区になるよう、事業を実施してまいりますのでよろしくお願いいたします。

○基本目標 二明るく・元気に・助け合って二

地区民が生涯を通じて健康で豊かな心をもって充実した生活をおくるため、自発的な学習意欲や文化的活動を高め、また、うるおいのある地域づくりの推進のため各種事業を行う。

○事業計画

5月	下旬	バランスボール（一般講座） （※ 中止になる場合があります）
6月	中旬	バランスボール（一般講座） 春季レク（高齢者講座）
7月	月上旬 中旬	味噌づくり（女性講座） 公民館運営協議会役員会 夏祭り実行委員会
8月	月上旬 下旬	地区夏祭り・子ども育成事業 地区大運動会役員会 生き生き教室開級式
9月	月上旬	敬老会、第61回地区大運動会
10月	月上旬 中旬	そば祭り企画委員会・クワの道山元（市主催） 生き生き教室（秋季レク）そば祭り実行委員会
11月	月上旬	第37回山元そば祭り
12月	月上旬	公民館運営協議会役員会
1月	下旬	新春懇話会・子ども育成事業
2月	中旬 下旬	出前映画講座 MY健康塾・体育委員会
3月	月上旬 下旬	女性講座（雛めぐり） 公民館運営協議会役員会

《定期的な開催》カラオケ愛好会（毎月1回） グランドゴルフ愛好会（毎週2回）

やまびこ



今年も花いっぱい事業に取り組みます！！



令和2年度の山元地区花いっぱい運動がスタートしました。
5月10日（日）、花壇を設置・管理いただいている須刈田、狸森、元屋敷、中ノ森の4地区で、国道348号沿線の花壇にベコニアとマリーゴールドの苗が植栽されました。

花いっぱい運動は今年で18年目になりますが、国道348号を通行する皆様にはきれいな花を愛でて地区内を安全運転で通行していただくと共に、山元地区の皆様には潤いを感じていただきたいと考えております。

尚、花の生育期間中は地区の皆様から水かけや除草など、何かとお手数をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

【6月以降の公民館・体育施設の利用について】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公共施設の利用休止を行って参りましたが、条件を付して再開致しました。利用者の皆さまには大変なご不便をお掛けしますが、利用条件を周知していただき、引き続き感染拡大防止を念頭にご利用いただきます様お願い致します。

尚、利用条件の詳しい内容につきましては、別紙にて各地区回覧致しますので、ご確認の程宜しくお願い致します。

ご利用の際は、必ずマスク着用をお願い致します。

【これからの主な予定】

6月から百歳体操・バランスボールが始まります

6月	7日	日	資源回収
	10日	水	一般事業（バランスボール）
	17日	水	百歳体操
	21日	日	一般事業（寄せ植え）
	24日	水	百歳体操
	26日	金	高齢者教室（春季レクリエーション）
	27日	土	一般事業（バランスボール）
7月	1日	水	市報配布（7月号）
	1日	水	百歳体操（8日・15日・22日・29日）
	3日	金	公民館運営協議会役員会
	4日	土	一般事業（バランスボール）
	22日	水	一般事業（バランスボール）
	31日	金	市報配布（8月号）

※7月5日(日)の河川清掃は中止になりました。

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
6	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火
7	7 火	14 火	21 火	28 火	

＝お詫びと訂正＝

やまびこ5月号で紹介致しました“入学おめでとうございます”の中にて東海林秋華ちゃんの学校名を山形県立ゆきわり養護学校と紹介致しましたが、山形県立村山特別支援学校の誤りでした。お詫びとともに訂正させていただきます。

🎬 野外映画鑑賞会開催予告案内 🎬

日時 8月8日(土) 開場 午後6:00 上映 午後6時30分

場所 山元地区公民館ピロティ(玄関前)にて(入場無料)

上映作品 **ALWAYS 三丁目の夕日**・**怪傑 ハリマオ南蒙の虎**

詳しくは8月1日のチラシをご覧ください。乞うご期待！！

=譲ります=

27インチテレビ

2006製 東芝

リモコン分波器付き

アンテナなし 価格 応談



ウインド-エアコン

2017年製

メーカー コロナ

窓枠付き 取説付き

価格 応談



=譲ってください=

*カモシカ侵入防止ネット 10m ポール 10 本位 *稲わら 2~3束位

お問い合わせは 山元地区公民館 TEL675-2311まで

【これからの主な予定】

7月	1日	水	市報・館報配布(7月号)
	1日	水	百歳体操(8日・15日・22日・29日)
	3日	金	公民館運営協議会役員会
	4日	土	一般事業(バランスボール)
	22日	水	一般事業(バランスボール)
	31日	金	市報・館報配布(8月号) 会長会会議
8月	5日	水	一般事業(バランスボール)
	5日	水	百歳体操(12日・19日・26日)
	8日	土	野外映画鑑賞会

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
7	7 火	14 火	21 火	28 火		
8	4 火	11 火	18 火	25 火		

やまびこ



= 資源回収 =

6月7日(日)地区会長会で実施している資源回収が行われました。午前9時から(有) 恭栄の方々に各地区を回っていただき、山元体育館前で回収物の分別作業を行い、午前10時に無事終わることができました。収益金は公民館で有効に活用させていただきます。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



= バランスボール教室 =

6月から公民館事業も動き出し、今年度最初のバランスボール教室が始まりました。久しぶりのバランスボールで最初はぎこちない動きでしたが、少しずつボールの感覚を思い出し終わるころには普段の動きができるようになっていました。久しぶりの運動だったので筋肉が緊張して筋肉痛になった人もいたかもしれません。



—春季レクリエーション大会開催—

6月26日（金）春季レクリエーション大会が開催されました。前日からのあいにくの雨の為運動場は使えず、グラウンドゴルフは体育館、輪投げはピロティーにて行われました。来賓としてお越しいただいたJA山形南支店沼澤支店長、小笠原館長の始球式でゲーム開始。笑顔とわらい声の中皆さん実力発揮です。結果は…グラウンドゴルフはホールインワンが数多く出る中、接戦を制した清野さくみさんが優勝。輪投げは川合庄一さんが4年連続優勝という快挙達成となりました。皆さまお疲れ様でした。

成績発表

【グラウンドゴルフ】

優勝 清野 さくみさん 65打
2位 小笠原 サトエさん 66打
3位 川合 一衛さん 67打

おめでとうございます

【輪投げ】

優勝 川合庄一さん 502点
2位 横戸一男さん 415点
3位 須藤美江子さん 318点



山元地区公民館菜園よりお知らせ

今年、公民館菜園では4種類のミニトマトを栽培、赤や黄に色鮮やかに色づき甘く美味しく育ちそうです。

グラウンドの砂場を畑に変身させそこには、サツマイモ（紅さやか50本）を植えました。秋の収穫時は子供育成事業として「芋ほりと焼き芋大会」を予定しております。お楽しみに！！



＝百歳体操 再開＝

新型コロナウイルスの影響により開催することが出来なかった「百歳体操」が、ようやく6月17日（水）より再開致しました。大変うれしい事です。

高知市保健所の医師と理学療法士が開発し、現在では全国で行われている体操です。週1回、ビデオを見ながら椅子に腰かけて、ゆっくりと手足を動かします。週1回毎週続けることで日常生活で使う筋肉を強化し、転倒予防などに効果が期待できる運動です。

時間は10時から11時までの約1時間です。皆さん「百歳体操を待ってたんだ！」と笑顔で取り組んでいました。翌月の予定を別紙にてお知らせしますので是非参加してみてください。初心者の方も大歓迎です！！



＝寄せ植え教室＝

6月21日（日）、山形市白山にある『花のひこうき』戎野日出夫氏を講師に迎えて寄せ植え教室を開催しました。大きめの丸いプランターに8種類の植物を植え付け。今は背が高く白花のマリーゴールドが目を引きますが、一緒に植えたコリウスも大きくなる種類だそうです。季節と共に変わっていくプランターを見るのが楽しみになります。



マスク寄付ポストを設置しました



公民館入り口に設置しております

この度、上山市厚生保護女性会よりマスクの寄附ポストが設置されました。集められたマスクは福祉施設や避難所等で活用させていただきます。ご協力お願い致します。

※※ 未使用・未開封の物をお願い致します ※※

【ペットボトルキャップ・フルタブも集めています】

～卓球大会を予定します～

かつて山元中学校と言えば、県でもトップクラスの卓球強豪校でした。多くの卒業生が巣立ち、高校・大学・社会人において大活躍致しました。当時の盛り上がり思い出して、皆さん一緒に汗を流しませんか!!
ただし、ラージボール（一回り大きいボール）です。技術はあまり必要ではありません。練習日を設定して実施しますので詳しい日程など決まり次第、館報等で通知いたします。



【これからの主な予定】

8月	5日	水	百歳体操 ・ バランスボール
	8日	土	野外映画観賞会
	9日	日	野外映画観賞会（予備日）
	12日	水	百歳体操
	14日	金	終日閉館
	19日	水	百歳体操
	22日	土	バランスボール
	26日	水	百歳体操
	27日	木	生き生き教室
28日	金	集団検診（山元体育館）	
9月	1日	火	市報・館報配布
			毎週水曜日、百歳体操

※ 8月24日公民館受水槽点検のため午前中断水します。

※※ 公民館へ来館の際はコロナ感染防止の為、**マスク着用**を徹底下さいます様、お願い致します ※※

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
8	4 火	11 火	18 火	25 火	
9	1 火	8 火	15 火	25 金	29 火

やまびこ



～お疲れさまでした～

去る7月5日（日）、早朝より道路沿いの草刈り作業が実施されました。道路もかなりの延長があるため、毎年ご苦勞をおかけいたしております。おかげをもちまして、道路の見通しが良くなり幅員も確保され、安全に通行が出来る様になりました。そしてなにより怪我なく実施して頂き、心から感謝いたします。



🌻🌻 咲いたよ！ひまわりの花 🌻🌻

公民館東側の畑に5種類の夏の代表花ひまわりが咲きほこっています。
◎サンリッチライチ◎バレンタイン◎サンキング◎サンリッチレモン◎クラレット
鮮やかな黄色、オレンジ色、今迄見たこともない茶色の花など大小さまざまの花々。

また、グラウンドに沿って植えたひまわりも咲き出してきました。
皆様是非ご覧になって下さい。





野外映画鑑賞会



去る8月9日（日）に野外映画鑑賞会が山元地区公民館ピロティー特設会場において上映されました。前日のあいにくの雨により9日に順延となりましたが、広報車の絶妙な広報等もあり、当日は25名の皆様より参加をしていただきました。『怪傑ハリマオ』そして『ALWAYS 三丁目の夕日』の上映により、笑いあり、涙ありの素晴らしい鑑賞会となりました。終了後「又、やって欲しいなあ〜」の声も上がり、右ページの様子に9月19日（土）に鑑賞会パートIIを開催致しますので、是非ご参加下さいます様お願い致します。

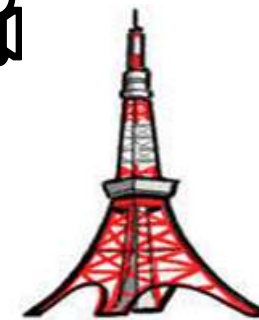
参加いただきました皆様方、有難うございました。またお願い致します。

ひまわりの花ギャラリー



ひまわりの種が欲しい方は公民館までご一報下さい。

野外映画鑑賞会パートII



アンコールにお答えします！！

日時：9月19日（土）雨天の時 予備日 20日（日）

会場：山元地区公民館玄関前特設会場

午後6:00開場 6:30放映

上映作品：ALWAYS 第二話 続・三丁目の夕日

※※ 詳しくは別紙チラシをご覧ください！！ ※※

☆☆新刊入りました☆☆

直木賞受賞作 少年と犬 馳 星 周
犬と人との交流を描いた6つの短編集

芥川賞受賞作 首里の馬 高山 羽根子
世界が変貌し続ける今、しずかな祈りが切実に胸に
せまる感動作

破 局 遠 野 遥
私を阻むものは私自身にほかならない。28歳の鬼才が
放つ新時代の虚無

本屋大賞受賞作 流浪の月 凧良 ゆう
新しい人間関係の旅立ちを描き、実力派作家が遺憾なく
本領を發揮した息をのむ傑作小説

敬老会につきましては、9月13日（日）に対象の方々の自宅へ祝品の配布をさせていただきます。

今年度のそば祭りは中止となります

今年で第37回を迎える、当地区の歴史あるそば祭りに付きまして、新型コロナウイルスの感染防止の為、食材を扱う事・密集・密接が予想される事から、今年度は中止させていただく事が会長会に於いて決定いたしました。大変残念ではありますが、何卒ご理解を賜ります様お願い致します。

体育委員レクリエーション



新型コロナウイルスの影響の為集まることが出来なかった中、感染対策を充分に行った上で、8月30日(日)体育委員レクリエーション大会が体育館にて開催されました。今年はバスケットボールを行い、各地区混合チームに分かれて試合を行いました。終始和気あいあいの中で行われました。体育委員の皆さんから楽しい時間と元気をいただきました。

【これからの主な予定】

10月	1日	木	市報・館報配布
	4日	日	子ども育成事業(レクリエーション)
	6日	火	女性講座(ポーセラーツ)
	7日	水	一般講座(バランスボール)
	8日	木	クアの道山元
	16日	金	高齢者教室「秋季レクリエーション大会」
	18日	日	会長会視察研修(19日まで)
	26日	月	高齢者教室(生き生き教室)
	30日	金	市報・館報配布(11月1日号)
	31日	土	一般講座(バランスボール)
11月	1日	日	旧校舎民具移動(ご協力お願いします)
	3日	火	一般講座(視察研修)
	11日	水	一般講座(バランスボール)
	22日	日	山元わいわいピンポン大会
	28日	土	一般講座(バランスボール)
	29日	日	資源回収、MY健康塾

19日(月)は、休館になります。

※百歳体操・ピンポンを楽しむ会は毎週水曜日開催です

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
10	6 火	13 火	16 金	20 火	27 火	
11	6 金	10 火	17 火	24 火		

やまびこ



🌸レカンフラワー教室🌸

9月12日(土曜日)、女性講座で佐竹京子先生と荒木美波里先生を講師にお迎えしてレカンフラワー教室を開催しました。レカンフラワーは「花の宝石箱」と言われ、専用の額にきれいな花がそのままの色で入っています。初めにベースの紙に色を塗り、配置を考えながら仮置き。配置が決まったらレジンと言う専用の接着剤で貼りつけていきます。花の種類や飾りの花かごは皆さん同じ材料ですがベースの色合い、花かごや花の配置の仕方でも色々な作品が出来上がります。「最初に考えた花を違う場所に置きたい。」「この花はどこに置いたら良いか？」など先生からアドバイスを貰いながら作る楽しい時間でした。出来上がった作品はとても素敵で綺麗でした。



皆さんの作品です



かみのやま健康ポイント事業

上山市では平成26年度から「健康マイレージ事業」を実施してきましたが、本年度から使い方や仕様を一新して「かみのやま健康ポイント事業」として健康ポイントと健康手帳の2つの方法で皆さんから健康事業に参加して頂けるようになりました。9月中旬には公民館玄関内に健康ポイント用の機械設置も完了しております。ポイント端末をお持ちの方は来館の際に機械にかざしてポイントをためてください。健康手帳は昨年までの健康マイレージと同じような内容になっており、1人1冊です。健康ポイントの様なポイントはありますが、終了後に手帳を提出した方全員に参加賞のプレゼントがあります。健康ポイントは8月に締切りになりましたが健康手帳はまだ公民館に置いてあります。昨年までマイレージをしていた方、興味のある方は公民館にお問い合わせください。

ピンポン教室 (楽しむ会) へぜひ来てください!!



9月より毎週水曜日の午後7時～9時までピンポン教室 (楽しむ会) を開催しております。初心者大歓迎!! (ほとんどの方が初心者ですので)。ご夫婦・親子・お孫さん皆さまをお待ちしております。どうぞ気軽に足をお運び下さい。

又、11月22日 (日) には『山元わいわいピンポン大会』をコロナ対策を行なった上で企画しております。皆さんより“こんな競技をしてみてもは! (例: 夫婦でダブルス)”などの提案もいただきたいと思います。なかなかお互いに顔を合わせる機会が少ない昨今、ぜひ一緒に汗を流してみませんか!! (用具は準備してあります)

尚、竹村公智さん (中ノ森)、平吹正見さん (菅)、川合文雄さん (須刈田) の方々が先頭に立って、山元を元気付けようと企画して下さっております。

📺 野外映画鑑賞会パートII 🐼



前回8月に行った野外映画鑑賞会が好評につき、そして皆さんから「又、映画みたいなの～」のアンコールにお答えして“続・三丁目の夕日”を9月19日 (土) 上映させていただきました。9月の中旬とあり、気温もだいぶ肌寒くなってきましたが、15名の皆様から参加をいただき大盛況のもと上映させていただきました。ご参加下さいました皆様、有難うございました。又、次回の企画を楽しみにして下さい。

旧校舎内郷土史資料民具の確認をお願いします!

旧校舎の老朽化に伴い、来年度以降に旧校舎を解体する方向にて進んでおります。その為に、旧校舎内に保管してあります郷土史資料の民具を公民館の3階に移動する事となりました。

これを機会に今迄皆様からお預かりしておりました各種民具を直接確認していただき、返却が必要な方には返却したいと考えております。

付きましては、確認希望の方は公民館まで申し出いただき、直接ご覧になった上で**10月20日 (火) まで**お引き取りいただきたく、宜しくお願い致します。尚、それ以降に付きましては、公民館3階に移動致します。

民具の移動を**11月1日 (日) 午前9時～12時頃まで**行いますので、移動作業にご協力いただける方は公民館まで連絡いただきます様宜しくお願い致します。

(公民館TEL 675-2311)

続 = なぐすな山元弁 =



社会全体が共通語を自在に操ることが求められて時代の中で、山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。なつかしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

山元弁

共通語

若者語

- きびわれたら 気持ち悪い **キモい**
- あぶなえな 危険です **マジヤバイ**
- じょんだずね 上手ですね **ゲー・やるジャン**
- びだれくさえたら だらしない **ウザい**
- たまげるったら びっくりした **マジビビッた**

会話編

- **やまもどは、こでらんえ** 山元地区は、良い所です。
- **かぎのぎから、すっぽろげあつて、いにくしたど。** 柿木から落ちてケガをした
- **かぎびらだ、しゑわすなえたら。あんまりきかねど、くらすけっぞ。**
こどもたち、騒がしく、言うことを聴かなかつたら、叩いてやるぞ。
- **だれっちゃんもおしゑねで、しゃねふいしてでけろは。**
誰にも、おしゑないでないで、知らないふりして、いましょう。
- **「寒くなたら、はやぐ戸たででけろ。」「コロナだから、戸あげで空気の入れ替えしったんず。」**
「寒くなつたって来たので戸をしめてください。」「コロナだから、戸を開けて、空気の入れ替えをしているのです。」

山元わいわいピンポン大会開催します

やまびこ10月号に掲載いたしました、『山元わいわいピンポン大会』を下記の内容にて開催致します。山元地区の皆様から“少しでも元気になってもらおう”と企画致しました。皆さん振るってご参加下さい！！

— 記 —

日時 令和2年11月22日(日) AM9時集合 9時30分試合開始

場所 山元体育館

種目 ①男子個人戦 ②女子個人戦 ※全てラージボールにて
③男女混合ダブルス(男女お二人で申し込んで下さい)
④マト当てゲーム(申し込み者全員参加とします) 景品盛りだくさん！！

持ち物 ◎運動しやすい服装 ◎内ズック ◎タオル(ラケットは準備致します)

※準備の都合上11月13日(金)迄公民館まで申し込んで下さい。

※参加人数によっては、内容が変更になる場合があります。

申し込み先：山元地区公民館 023-675-2311

【これからの主な予定】

11月	1日	日	旧校舎民具移動
	2日	月	山元地区公民館運営協議会 プレゼンテーション
	3日	火	一般講座事業(視察研修)
	11日	水	一般講座事業(バランスボール)
	20日	金	会長会
	21日	土	女性講座事業(ポーセラーツ)
	22日	日	一般講座事業(ピンポン大会)
	28日	土	一般講座事業(バランスボール)
	29日	日	資源回収、MY健康塾
12月	1日	火	市報・館報配布
	4日	金	運営協議会役員会
	5日	土	一般講座事業(バランスボール)
	12日	土	出前スポーツ教室(カローリング)
	13日	日	女性講座事業(クリスマスアレンジ)
	20日	日	除雪安全祈願祭

毎週水曜日開催(百歳体操・ピンポン教室)

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
11	10 火	13 金	17 火	24 火	
12	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火

やまびこ



久しぶりに会えてうれしかったね！！

10月16日(木)高齢者教室秋季レクリエーション大会が晴天のもと20名の方々の参加者の中行われました。今回はグラウンドゴルフ・輪投げに加えてソフトボール大の赤・青のボールを使用して点数を競い合うポッチャという、どんな世代の方でも楽しめる軽スポーツに挑戦しました。どの競技においてもガッツポーズをしたり肩を落としたり、笑いありため息ありの終始和気あいあいの中で行われました。輪投げとポッチャのダブル優勝に輝いた須藤美江子さんを始め、各入賞者の皆様方おめでとうございます。皆さん久しぶりに会えてうれしかったですね～、そして楽しかったですね。

成績発表

	《グラウンドゴルフ》	《輪投げ》	《ポッチャ》
優勝	川合 芳子さん	須藤美江子さん	須藤美江子さん
準優勝	長橋 栄次さん	横戸 一男さん	川合志津子さん
第3位	川合富美子さん	川合 庄一さん	佐藤 久子さん



皆さん大変お元気です！！



子ども育成ふれあい事業



10月4日(日)小笠原館長が大事に大事に育てて下さったさつま芋掘り、そして体育館にて手作り紙飛行機とばし・ポッチャの各競技を総勢27名の皆さんの参加のもと行われました。さつま芋掘りでは、大きな芋をたくさん掘り当てて大喜び!!紙飛行機とばしでは、お父さんから折り方を教えてもらって嬉しかった!!ポッチャでは思うように行かず悔しかった!!..など。元気な子ども達の走りまわる中、楽しい時間をすごしました。

《紙飛行機とばし》 《ポッチャ個人戦》 《ポッチャ家族戦》

優勝	清野たきちゃん	大風たいがくん	大宮裕介家族
準優勝	大風ゆうがくん	清野こうたくん	清野 浩家族
第3位	長橋りくとくん	大風ゆうがくん	長橋政敏家族

成績

続 いろは順 =なぐすな山元弁=



社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中では、地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになりたのしくなります。

い いだますえ もったいない いぎらすくない いけすかない
 ろ ろくだまママもかねで、でかげだみだえだ ろくすっぽご飯も食べない出かけた
 は はえとばいで、ぼよくらすねべが これだけでは、奪い合にならないかな
 に にっぐらすえたら 気に入らないやつだ にだづゆ 沸騰したお湯
 ほ ほえどくさいまねすんなず 乞食のような真似をするな。
 へ べったらこい 平らな へなべら 女の子 へそび 鍋の底についたすす
 と とんじょしゅめだ どじょう捕まえた とぎみ とうきび ととこ 鳥

なつかしいほっこりとする山元弁

んめほすを、みただけで、したげ出る 梅干しを見ただけで唾液が出てきます

* 山元地区会長会視察研修 *

10月18日(日)・19日(月)の両日、最上川舟下り・玉すだれの滝・十六羅漢岩・鳥海山・山居倉庫へ会長会研修に行ってきました。初日の最上川舟下りでは、舟頭さんのユーモア溢れるゆかいな説明を聞きながら壮大な最上川を楽しみました。又、十六羅漢岩は日本海の荒海で命を失った漁師諸霊の供養と安全を願って地元の石工が、5年の年月をかけて完工したという素晴らしい磨崖仏でした。2日目は鳥海ブルーラインにて鳥海山の五合目から日本海を望んだ後、山居倉庫を見学して参りました。大変有意義な時間を共有する事が出来、各地区会長さんの絆は一層深まりました。



☺ ポーセラーツ教室 ☺

10月6日、女性講座で黒坂志津子先生を講師にお招きしポーセラーツ教室を開催しました。カップやお皿などの食器からペン立てやタオルハンガー、お玉立てなど白地の陶器にシールを張り付け、たった1つだけの作品が出来上がります。先生からアドバイスを受け、真っ白だった陶器がとても素敵な作品になりました。



続 連載 =なぐすな山元弁=



社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中で山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。

なつかしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

- ち * **ちょうま** 蝶々 * **ちゃかちゃか**て ちょろちょろして落ち着かない
 * **ちちゃこい** 小さい * **ちよすな** 触るな * **ちゃっちゃど** さっさと
 りは**ありません** **ぬ** * **ぬだぐる** ぬりたくる * **ぬるこい** ぬるい * **ぬる** 乗る
 るは**ありません** **お** * **おかげる** 追いかける * **おごさま** 蚕・養蚕
 わ * **わしゑだは** 忘れた * **われげんと** おそれいりますが * **われ** 悪い
 か * **かじよす** 数える * **かすますえたら** やかましい・そうぞうしい

山元弁傑作集 **かぎのぎがねもこすからおだっでもっかえてきた。**
 柿の木が根本から折れて倒れてきた。

12月の主な行事予定

- 1日(火) 市報・館報配布
- 4日(水) 運営協議会役員会
- 5日(土) 一般講座(バランスボール)
- 12日(土) 出前スポーツ教室
- 13日(日) 女性講座(クリスマスアレンジ)
- 19日(土) 一般講座(スローエアロ)
- 20日(日) 除雪機操作講習会
- ※百歳体操・ピンポン教室 毎週水曜日

1月の主な行事予定

- 9日(土) 子ども育成事業
- 10日(日) 新春懇話会(式典のみ)
- 16日(土) 出前スポーツ教室
- 23日(土) 一般講座(バランスボール)
- 30日(土) 女性講座(テラリウム)

※ 年末年始休暇
 12月29日~1月3日

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
12	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火
1	5 火	12 火	19 火	26 火	

『水曜日のもやせるごみ』 → **現在の集積所**
 『土曜日のもやせるごみ』 } **国道348号線付近の集積所**
 『その他のごみ』 }
 *須刈田・狸森地区はこれまで通り回収します。

***冬本番を迎えました。ストーブの消し忘れに注意!!**

やまびこ



一般講座 酒田市へ

11月3日、文化の日に酒田市の相馬樓、日和山公園、山居倉庫へ行きました。出発の時は曇り空。庄内地方は雨の予報で月山道では強い雨が降っていたため、雨の一日だと覚悟していたのですが、皆さんの日頃の行いが良かったようで移動中は雨が降りましたが、見学・散策している時は晴れ間が広がり青空に恵まれました。相馬樓は明治27年の庄内大震災の大火で残った土蔵を取り囲んで木造の主屋が建てられ、平成8年に国の登録文化財建造物に指定されました。館内や竹久夢二記念館を見学。2階大広間の演舞場で酒田舞娘の踊りを見た後、可愛い綺麗な舞娘さんとの記念撮影が出来ました。皆で撮った集合写真のほかに、ご夫妻・お友達・ご近所さん…などたくさん写真を撮りました。日和山公園内を散策しながら、千石船(北前船)や日本最古級の木造六角灯台を見学。山居倉庫では色づいたケヤキ並木をゆっくり散策できました。



生き生き教室in赤芝峡&ダリア園

去る10月26日(月)、新型コロナウイルス感染予防対策を充分に行い、福祉バス2台に分乗して生き生き教室の閉級式で『赤芝峡・ダリア園』へ行ってきました。小国赤芝峡は見頃の紅葉にはまだ少々早かったものの、素晴らしい景色のもと、約1kmのコースをトレッキングしました。川西ダリア園は今年で60周年を迎え、約650種類ものダリアがみごとに咲き誇る中を散策しました。お昼は飯豊がまの湯温泉にて入浴、美味しい芋煮をいただきました。車中も終始なごやかで楽しい一日を過ごさせていただきました。また次年度においても宜しくお願い致します。



地区内で商いをされているお店の皆さんに小笠原館長の思いのこもった手作りのすぎ玉を持参させて頂きました。



すぎ玉



コロナが早く杉(すぎ) 去るように！
コロナに負けないで頑張ってください



第1回わいわいピンポン大会

11月22日(日)第1回わいわいピンポン大会を開催いたしました。3か月前より毎週水曜日に練習会を行い、皆さんその成果を存分に発揮しました。お子さんを含め総勢20名の方々より参加していただき、男子・女子各シングルス、男女混合ダブルスと予選リーグから決勝トーナメントまで熱戦が繰り広げられました。対戦相手はくじ引きで決定し、ハンデキャップ等は都度決めながら手に汗にぎる本気モードでの大熱戦あり、爆笑の中での大珍プレーありと、大変盛り上がった大会となりました。最後に参加者全員でまと当てゲームやお楽しみ抽選会を行い、年代を超えてお互いの親睦を深める有意義な大会となりました。ご参加いただいた皆様方、体育委員の方々ご協力有難うございました。今後も毎週水曜日練習いたしますので、どなたでもご出席下さいます様お願い致します。



男子シングルス決勝戦

女子シングルス表彰

コミュニティ助成事業

狸森地区会として、令和2年度上山市コミュニティ助成事業に昨年申請を行いました。その結果、以下の防災備品の整備が決定され、11月13日に設置されました。

- ① 白ヘルメット 100個
- ② 発電機 2台
- ③ トランシーバー 10台
- ④ 小型タピ ソイク+ヤマト10台



11月1日(日)、旧校舎に保管してありました民具の移動を、皆様のご協力を得て無事完了いたしました。作業していただいた皆様方、心より感謝いたします。

🍕 ピザ窯作り 🍕

11月27日(金)山元地区有志の方々にピザ窯作りをしました。土台にキャスターを取り付けた移動式の土窯です。まず、砂で燃焼室の型を作り、その上に土と砂を練った粘土と切りワラを練った粘土を4層に練り重ね窯を作りました。1か月後に中の砂を取り出し完成です。ピザを作って地区の方々との交流が楽しみです。



続 連載 = **なぐすな山元弁** =
傑作集 **こだづさ さおえがらんまとねっぐ つこぐれ**
 コタツに寒いから もっとしっかり入りなさい

【これからの主な予定】

1月	4日	月	新年 仕事始め
	6日	水	市報・館報配布(1月号)
	10日	日	山元地区新春懇話会(代表者による式典のみ)
	16日	土	出前スポーツ教室(スローエアロ)
	23日	土	バランスボール
	30日	土	スローエアロ、コケ玉・ミニ盆栽づくり
2月	1日	月	市報・館報配布(2月号)
	6日	土	バランスボール
	12日	金	会長会会議
	13日	土	女性のつどい(作品展示)
	14日	日	女性のつどい(講演会・作品展示)
	20日	土	出前スポーツ教室(スローエアロ)

※ 百歳・かみかみ体操、ピンポン教室は1月13日より毎週水曜日開催

※ 2月の出前映画教室はコロナウィルス発生の状況を見て決定します

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
1	5 火	12 火	19 火	26 火	
2	2 火	9 火	16 火	26 金	

やまびこ



迎春



山元地区の皆様には健やかに新年をお迎えいただいたことと心からお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの影響により、当地区を代表する事業がことごとく中止となりました。しかしながら、感染防止対策を充分に行い、皆様のご協力をたくさんいただき、多くの事業を実施させていただきましたことに心より感謝申し上げます。

2021年も、地区の皆様方が『元気で・楽しく・生き活きと』過ごせる事業を一緒に作り上げていきたいと考えております。すべての事業が盛大に、また、山元地区が『元気』になりますよう、変わらぬご支援ご協力を賜ります様、宜しくお願い申し上げます。

今年も皆様にとって健康で飛躍の年になりますよう、心よりお祈り申し上げます

令和3年1月

山元地区公民館運営協議会会長

山元地区公民館館長

山元地区公民館・山元支所

小笠原 岩 雄

役 職 員 一 同



MY健康塾 『健康の秘訣はお口から』



去る11月29日(日)、永田歯科医院の永田一樹先生を講師にお招きし、『健康の秘訣はお口から』と題してMY健康塾を開催いたしました。

「成人の1日当たりの唾液の量は約1.5ℓで高齢化とともに量が減り虫歯になりやすくなる」事や「つばの飲み込みは1日約600回で呼吸は1日約28,000回行われている」等々、知らなかった事をたくさん教えていただきました。又、食べる・話をするなど当たり前の様に『お口』を働かせて生活していますが、加齢とともにお口の機能も低下してきます。早めにお口の健康対策を行って、健康寿命を延ばしましょう。



除雪安全祈願・講習会

地区の皆様から歩道除雪協力費をいただき、主に国道348号の歩道及び沿線の生活道路除雪に当るマイロード除雪隊が12月20日に始動しました。同日安全祈願と講習会が実施され、オペレーターとして13名の地区有志の皆さんから無償ボランティアとしてご協力いただいております。尚、歩道除雪協力費はオペレーターの傷害保険と燃料代に大部分の金額が支出されています。今冬は昨年と違い大雪が予想されます。オペレーターの皆さん地区協力者の皆さん事故のない様ご協力よろしくお願いたします。



出前スポーツ教室・カローリング

12月12日(土)、出前スポーツ教室として「カローリング」を行いました。名前の由来は氷上のスポーツ《カーリング》からヒントを得て誕生しました。ルールはカーリングとほぼ同じで、年齢・性別・体力に関係なく誰にでも気軽に来るインドアスポーツです。公民館2階集会室にて3名ずつ3チームに分かれて点数を競い合いました。ポイントゾーンにいかにか近づけるか、また、近づけたとしても相手チームに弾き飛ばされるなど、笑いあり・ため息ありのチームワークが大変重要な軽スポーツでした。



ポーセラーツ・クリスマスアレンジ (女性講座)

女性講座で11月後半に黒坂志津子さんを講師にお招きして第2回ポーセラーツ教室を開催しました。今までの教室は先生が持って来てくれた陶器を選んで作っていましたが、今回は先生からアドバイスを頂いた2段重を作りました。お重だと入れる物や使い方を考えてしまいそうですが、先生から「お正月だけじゃなく、漬物や飴やお菓子など何を入れても使えますよ」と話して頂きました。出来上がった作品を見ながら「何を入れようか？」笑顔になりますね。



12月13日(日)、講師に北部公民館事務長で三ツ星花ソムリエマイスターの畠山優子さんをお迎えして、生花を使ったクリスマスアレンジを開催しました。ユリ、バラ、オンシジユウムに姫リンゴやレザーファンなどを使い華やかなクリスマスアレンジにカードやプレートを乗せて出来上がりました。花器や花材は同じものを使っていますが出来上がった作品は個性が溢れて素晴らしいものばかりでした。



パッケージ型消火設備が設置されました

この度、公民館1階と2階にパッケージ型消火設備が設置されました。消火薬剤貯蔵容器・起動装置・加圧ガス容器・ホース等がパッケージ(収納箱)内にコンパクトに収納され、水槽などの水源やポンプ・配管類・動力電源等が一切不要な消火設備となります。私たち職員も火事を出さない様に充分注意して参ります。





🍕 ピザ窯 初火入れ完了 🍕

先月号の館報で紹介しましたピザ窯に先日いよいよ初火入れを行いました。窯内は最適の温度をキープし、最高のコンディションに仕上がりました。ピザを焼いて皆さんと一緒に食べれる日が来るのが待ち遠しい限りです。春になったらピザの具材として、トマト・ナス・ズッキーニ etc.の地産地消野菜を公民館の畑に育ててみたいです。楽しみです(*^▽^*)



📖 連載 =なぐすな山元弁=



社会全体の共通語を自在に操ることが求められている時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり、最も身近な文化財です。なつかしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

傑作集 がぎびらだ しゑわすなえたら すこす ちよどしてろ。

子供たち、落ち着きがなくて、すこし、おとなしくしてくれ。

【これからの主な予定】

2月	1日	月	市報・館報配布(2月号)
	6日	土	一般講座(バランスボール)
	11日	木	女性講座(プリザーブドフラワー教室)
	12日	金	会長会会議
	13・14日	土・日	女性のつどい(体育文化センター)
	20日	土	出前スポーツ教室(スローエアロ)
	27日	土	一般講座(スローエアロ)
3月	1日	月	市報・館報配布(3月号)
	6日	土	一般講座(バランスボール)
	7日	日	体育部会(レクリエーション大会)
	13日	土	新旧会長会 会議

◎毎週水曜日開催(百歳体操・ピンポン教室)

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
2	2 火	9 火	16 火	26 金		
3	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火	

やまびこ



山元地区新春懇話会開催

1月10日(日) 山元地区恒例の新春懇話会が開催されました。今年新型コロナウイルスの感染防止のため、来賓、各地区会長、運営協議会役員、地区団体代表の方々に式典のみの懇話会とさせていただきました。

来賓のあいさつとして、横戸長兵衛市長、遠藤寛明県議会議員、石山正明市議会議員、小笠原岩雄公民館長の方よりいただき式典を終了いたしました。来年は例年の様に多くの方々の参加のもと、懇話会が行えることを願っております。



書籍新刊入りました

ライオンのおやつ
家族じまい
元彼の遺言状
クスノキの番人
きのうのオレンジ

小川 糸
桜木 紫乃
新川 帆立
東野 圭吾
藤岡 陽子

=出前スポーツ教室 スローエアロ=

1月16日(土)、第2回目の出前スポーツ教室が開催されました。前回はカローリングでしたが、今回は冬の運動不足を解消しようとスローエアロになりました。「スロー」とつく名の通り、幅広い年代の方を対象にした運動です。先生の動きに合わせて、準備体操やストレッチ。運動についていけないか心配する方もいましたが、皆さん無理することなく最後まで軽快な動きができました。途中、『脳トレ』をしました。少しの時間でも頭や手を動かすことを継続していくと体全体の活性化につながって行くかもしれません。



🏀 バスケットゴール修理完了 🏀



昨年の秋、体育館ステージ側バスケットゴールより落下物があり使用禁止となっております。原因はゴールを巻き上げる時にストッパーがない為、巻きすぎが何度も重なり左写真の様に天井から支えているアームが曲がってしまい、それが原因で老朽化した治具が破損した為でした。曲がったアーム2本の交換を行い修理が完了し使用出来る様になりました。

📺 出前映画観賞会中止の連絡 📺

毎年2月に山元地区内の各公民館を巡回して行っている出前映画観賞会について、新型コロナウイルス感染防止のためには、三密を避け適切な換気を行う必要があることを鑑み、残念ですが今年度の映画観賞会は中止とさせていただきます。

第45回 上山 女性のつどい

～『女性の力』活かそう つなげよう 未来へ～

日時：令和3年2月13日(土)・14日(日)

場所：三友エンジニア体育文化センター

◆作品展示◆

日時：13日(土) 10:00～16:00

14日(日) 10:00～14:30

会場：1階軽スポーツルーム1・2

◆ステージ◆

日時：14日(日) 10:00～

会場：エコーホール

◇開会セレモニー 10:00～

檜下宿 とっくり踊り(檜下宿とっくり踊り保存会)

◇開会行事 10:20～

◇講演会 10:35～

『私のコミュニケーション論』

～家業を継いで笑顔の声で～

講師：有限会社壽屋寿香蔵

代表取締役 横尾 友栄 氏

略歴

元YBC山形放送の看板アナウンサー。

2008年に家業を継ぐため同局を退職し現在は尙壽屋寿香蔵代表取締役。食品添加物を一切使用しない漬物の製造販売と漬物文化の振興に尽力中。

◇アトラクション 12:45～

◇閉会行事 14:40～

※ 今回、バザーは開催されません!!

「女性のつどい」は今年で最後になります。昨日展示、ステージを是非ご覧ください。

続 連載 =なぐすな山元弁= 

社会全体が共通語を自在に操ることが求められている時代の中で山元弁は地域文化の象徴であり、最も身近な文化財です。
なつかしい言葉の響きに、ほっこりとした笑いになり、楽しくなります。

- よ** * **よくたがり** 欲が深いこと * **よわかす** 弱虫 ちからが無い
* **よしたえ** 弱々しい。 * **よびかり** 夜更かしが普通の人 * **よぼる** 呼ぶ
た * **たねる** 探す * **たがぐ** 持つ * **たがえ** 高さが高い * **たずん** 駄賃
れはありません **そ** * **ぞうさいま** 雑炊 * **そくつ** 全部・そのまま（取り出す）
つ * **つかして** 格好をつける・気取る * **つこぐる** もぐりこむ * **つ** 血
ね * **ねずくれる** 捻じ曲がる * **ねくす** 根本・付け根 * **ねしえる** 寝せる
傑作集 * **すっぽろげねよう みつら たづえ** ぞろ。

転げ落ちないように、しっかりつかまっていなさい。

【これからの主な予定】

3月	1日	月	市報・館報配布（3月1日号）
	6日	土	バランスボール教室
	7日	日	体育委員会レク大会
	13日	土	新旧会長会
	20日	土	上山市成人祝賀式 午前：令和2年成人祝賀式
			上山市成人祝賀式 午後：令和3年成人祝賀式
	26日	金	運営協議会役員会
4月	1日	木	市報配布（4月1日号）
	3日	土	バランスボール教室
	16日	金	運営協議会委員会
	20日	火	公民館職員合同会議（上山市役所）午前中休館

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜					
3	2 火	9 火	16 火	23 火	30 火	
4	6 火	13 火	20 火	27 火		

4月は予定です!!
ご確認のうえ、
来所ください。

やまびこ



= かみかみ百歳体操 =

いきいき百歳体操に加え昨年11月よりスタートした“かみかみ百歳体操”も4ヶ月が経過致しました。それに伴って健康推進課より参加者の方々へその後のお口の働きに関するアンケートや飲み込み力のチェックが行われました。日頃のお口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせてかみかみ百歳体操でお口を元気にし、美味しく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

※※皆さん、是非参加していただき心と体の健康に役立てましょう。※※



※かみかみ体操ってどんな体操?※

◎食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って動画を見ながらお口の周りや舌を動かします。

※体操するとどうなるの?※

◎まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、お口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、お口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

かみかみ・いきいき百歳体操は毎週水曜日、午前10時~11時です

=気軽に参加して下さい お待ちしております=

*** コケ玉・ミニ盆栽 ***

1月30日(土)、須刈田地区の川合ヒサ子さんを講師にお迎えして、コケ玉とミニ盆栽をつくりました。今回はコケ玉にはハイゴケ、ミニ盆栽には山ゴケを使用しました。コケは沢山の品種があり、その用途に合ったコケを使うそうです。最初にコケ玉づくり。「やぶこうじ」の土の部分丸くしてコケで包む。簡単そうですが丸くする加減が難しいですが綺麗なコケ玉になりました。次はミニ盆栽。「ナンテン」の土を落としながら小さな植木鉢に合わせて形を整えたら山ゴケを乗せて小さな溶岩石をおいて完成しました。コケは環境に強く、乾燥してカサカサになったり、カチカチに凍ってしまっても水をあげたり氷が解けたりすればコケは復活するそうです。



*** 女性のつどい作品展示 ***

13日(土)、14日(日)に開催された最後の「女性のつどい」の作品展示に女性講座で作った作品を展示させて頂きました。会場に来られた皆さんから「見事だ〜!!」「綺麗だね〜」とお声を頂きました。作品の出品にご協力頂きありがとうございました。



*** プリザーブドフラワー ***

2月11日(祝日)、花のデザイン教室主宰の開沼久則さんを講師にお迎えしてプリザーブドフラワーのお雛様アレンジを作りました。はじめに先生の話でプリザーブドの意味や五節句の意味、お花や道具の扱い方などを伺いました。難しい話もありましたが、軽快で分かりやすい説明に笑いがおこる場面が沢山ありました。アレンジの内容は、丸いトレーにウサギの雛人形、大小の和紙ボール。プリザーブドフラワーはアスター・デンファレ・小菊・たくさんの色の紫陽花。ドライフラワーはヘリクリサム・ミニツガ。見本は無く、皆さん配置を色々考えて決まったらグルーガンで留めていきます。決断の早い人。思慮深く考える人。皆さん頑張って作りました。素材は同じですが、トレーの向きやお雛様の向き・お花の配置・たくさんの色が揃った紫陽花の使い方と同じ出来上がり一つも無く「世界に一つだけ!!」のアレンジが出来上がりました。



*** 啓翁桜が咲きました ***

