

南部地区公民館だより

【第90号】令和2年4月1日発行

上山市南部地区公民館 上山市南町9-1（勤労青少年ホーム内）

TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

・ ・ ・ 新年度を迎えて ・ ・ ・

館長 鏡 好男

昨年度は、職員が一新して何かとご不便をおかけしましたが、運営委員をはじめ、地区の皆様よりご協力とご理解をいただき、公民館運営を無事に進めることができましたことに改めて感謝を申し上げます。

また、公民館運営委員、高齢者教室「ともがき」、女性講座「びいーす」、少年教室「のびっ子クラブ」へ、多くの方々から参加していただき公民館事業も無事開催することができました。さらに、当館のご利用者も12,000人を超えましたので、ますます人と人とのつながりが深くなってきていると感じております。今後も皆様からの意見や要望等を取り入れ、より良い事業ができるよう努力してまいります。

南部地区公民館も4月で10年目の節目の年を迎えるにあたって、地区の皆様の交流でつくる「交民館」、地区に貢献できる「貢民館」、幸せと楽しさをつくる「幸民館」を念頭に、職員一同新たな気持ちで務めさせていただきますので、今年度も引き続きよろしく願いいたします。

地区の皆様もどうぞお気軽にお立ち寄りください。

アジをまるごと味わう!!

2/26(水)男の料理教室



～本日のメニュー～

- ・アジフライ（オリジナルソースで）
- ・なめろう
- ・骨まで愛して♡
- ・ごはん、みそ汁、漬け物








講師に長橋清氏をお迎えし、料理好き男性が「アジ」を使った料理にチャレンジしました。

三枚おろしのさばき方では、講師のお手本を参考に真剣にとりかかり、互いに確認し合い、男の本気を発揮した参加者のみなさん。手が空いたら食器の準備や洗い物と、連携もバッチリでした。試食では、ふっくら肉厚の鱈フライと新鮮ななめろう、無駄なく調理した骨のから揚げに舌鼓。食べる楽しさと作る楽しさを存分に味わった様子でした。

令和元年度 活動のあしあと



 <p>会議・研修他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館運営委員会3回（4、11、3月） ・公民館大掃除2回（6、11月） ・運営委員合同研修会（6月） ・～わきあいあい～実行員会2回（7、8月） ・～わきあいあい～(拡大)実行委員会2回(10月) ・消防訓練（11、2月） ・第44回上山市女性のつどい作品展示会出展（2月） ・令和元年度監査（3月） ・公民館だより10回発行（第80～89号）
 <p>一般講座</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ! マージャン 全16回 （5、6、7、8、9、11、12、1、2月） ・かみのやま見聞録3回（5、11、1月） ・クアオルトウォーキング（6月） ・貯筋運動（7月） ・上山ゆうがく出前講座「防災・消防関係」（7月） ・かかしづくり隊（8月） ・スマホ教室2回（9月） ・しめ飾り作り（12月） ・バランスボール（1月） ・男の料理教室（2月）
<p>体育・文化事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・～わきあいあい～作品展・スポーツレクリエーション(10月)
<p>世代交流事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・上山ふるさとふれあいフェスティバル（6月）
 <p>ともがき「高齢者教室」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい歌のコンサート、一日研修2回(春・秋)、軽スポーツ、歌の教室、かかし祭り見学&芋煮会、足腰元気体操、交通安全講話、映画鑑賞、落語を楽しもう（全10回開催） ・運営委員会4回（4、7、12、3月）
<p>女性講座「ぴいーす」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室、手づくり講座「深山焼」、一日研修「会津方面」、スワッグ作り、スローエアロ（全5回開催） ・運営委員会2回（5、2月）
 <p>少年教室 「のびっ子クラブ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おもしろサイエンス&じゃがいも植え体験、たなばたお楽しみ会、レジンキーホルダー作り&じゃがいも収穫祭、天体観測、親子そば打ち体験（けやきっずとの合同）（全5回開催）

おかげさまで、すべての事業を無事終了することができました。
皆様のご協力に心より感謝いたします。

5月の公民館だよりは、5月8日(金)発行です。



南部地区公民館だより

【第91号】令和2年5月8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

新型コロナウイルス感染症は市内でも確認され、国内では未だ感染の確認が続いています。これに伴い南部地区公民館では、5月の事業を見合わせております。

自身と周囲の健康と安全のため、引き続き3つの密(密閉空間)(密集場所)(密接)を避けるよう心掛け、手洗いや咳エチケット、家庭や職場、屋内でよく触れる場所の消毒など、一人ひとりができる限り予防の徹底に注力しましょう。



～令和2年度 スタートします～

4月23日(木)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。

【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

【運営方針】

- ・ 地区を知り文化を伝え合い、この地域に住むことの誇りを、子どもから高齢者まで誰もが感じられる活動を目指します。
- ・ 地区民のより自主的な活動を推進し、住民活動の拠点となる公民館を目指します。
- ・ 利用者の声を大切にし、地区のニーズにあった事業を展開していきます。
- ・ 上山型温泉クアオルト事業との連携や各講座を通して、誰もが心身ともに健康で元気に暮らせるように健康づくりをすすめます。
- ・ 公民館や各地区の活動を通して、地域のみなさんが数多くふれあう機会を設け、楽しく豊かな生活に資することを目指します。
- ・ 管内地区会長会と連携しながら、公民館運営と地区の課題に取り組んでいきます。

テーマ: 「ふれあい」
「まなびあい」
「わきあいあい」

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

新たに職員が加わりました

誠心誠意、務めさせていただきます。
皆様と一緒に、活動できることが
楽しみです。

地域活動推進員 佐々木時子 



よろしくお願ひします

～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 |
| ○ | ” 佐々木時子 |
| ○地域づくり推進員 | 高橋 恵子 |

令和2年度 事業計画

※ 講座は、新型コロナウイルス感染の広がりや状況により
延期もしくは中止になる場合があります。その際は、
お申込みされた方に個別通知でお知らせいたします。

会議・研修他	一般講座	体育・レクリエーション	高齢者学級 「ともがき」	少年教室 「のびっこクラブ」
<ul style="list-style-type: none"> ・公民館運営委員会 ・運営委員会合同研修 ・～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 (職人技に学ぶ①②③) ・防災講座 ・料理教室 ・男性の講座 ・女性の講座 ・お正月飾り作り 	<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 ・骨盤底筋運動 ・スローエアロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・開級式 ・一日研修 ・リトミック ・健康講座 ・映画鑑賞 ・閉級式 ・運営委員会 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験学習「消防署見学」 ・親子自然体験「朝日少年自然の家」 ・ものづくり 

申込みについて

参加者募集

集合場所や開催会場は
お間違いのないよう、
ご注意ください。

- ・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 9:00～17:15、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。

☎ 673-7255

新緑の西山へ！！

さわやかウオーキング

自然豊かな里山の景色を楽しみながら
リフレッシュしましょう！

日時 6月5日(金) 9:30～12:00

集合場所 上山城かかし茶屋前

案内人 かみのやまテラポイトガイド

定員 20人

参加費 無料 **体力に自信のない方や
初めての方におすすめのコースです。**

持ち物 帽子・雨具・タオル・飲み物等

※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



場所は、お間違いなく！

初心者向けの グラウンド・ゴルフ

初めてチャレンジしたい方、興味のある方
ぜひ参加ください。基本から学べます！！

日程	内容
6月 3日(水)	講習会(2回)
6月10日(水)	
6月17日(水)	大会 初心者だけの大会です

時間 10:00～12:00

場所 上山市生涯学習センターグラウンド
(雨天時はピロティ)

内容 初心者向け
グラウンド・ゴルフ講習会・大会

講師 上山市グラウンド・ゴルフ協会会長 大澤久雄氏

定員 30人程度

参加費 無料

持ち物 帽子、タオル、飲み物

持っている方はクラブやボール等

その他 道具は公民館で準備いたします

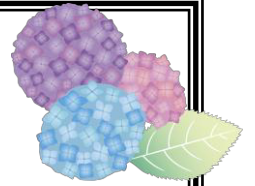
5月に予定していた、高齢者学級「ともがき」開級式は、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、延期させていただきます。開催については、後日学級生の皆様へ、はがきにてお知らせいたします。

～今後の予定～

- 6/3 グラウンド・ゴルフ講習会①
- 6/5 さわやかウオーキング

6月の公民館だよりは、6月8日(月)発行です。

南部地区公民館だより



【第92号】令和2年6月8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

参加者募集

健康づくり講座

バランスボール

心と体をほぐしましょう

運動不足… 腰痛…
ストレス… 肩こり… など

気になる方はぜひ!

老若男女問いません
みんなで楽しめます

日時 7月15日(水) 13:30~14:30
場所 三友エンジニア体育文化センター
「軽スポーツルーム1・2」
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。関節への負担が少なく、初めての方でも無理なくできます
講師 本木裕美氏
(NPO法人かみのやまスポーツクラブ)

定員 先着20人
対象 南部地区にお住まいの方
参加費 無料
持ち物 タオル・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。お越しの際はマスクの着用と、会場入り口に設置された手指の消毒をお願いします。



6/3(水)
初心者向けグラウンド・ゴルフ
講習会①



第1回目の講習会では、講師の大澤久雄氏のもと、ルールや、ボールの打ち方の基本を学びました。初めてクラブを握った参加者も多く、「思ったより難しい」など不安になっていた様子でしたが、10m、25mと距離を伸ばして思いっきりボールを打つと、「気持ちイイね!」と爽快感を味わっていました。

~6月の予定~

- 5 さわやかウオーキング (西山)
- // ともがき臨時運営委員会
- 10 グラウンド・ゴルフ講習会②
- 17 グラウンド・ゴルフ大会
- 23 ともがき「開級式 第1回学習会」

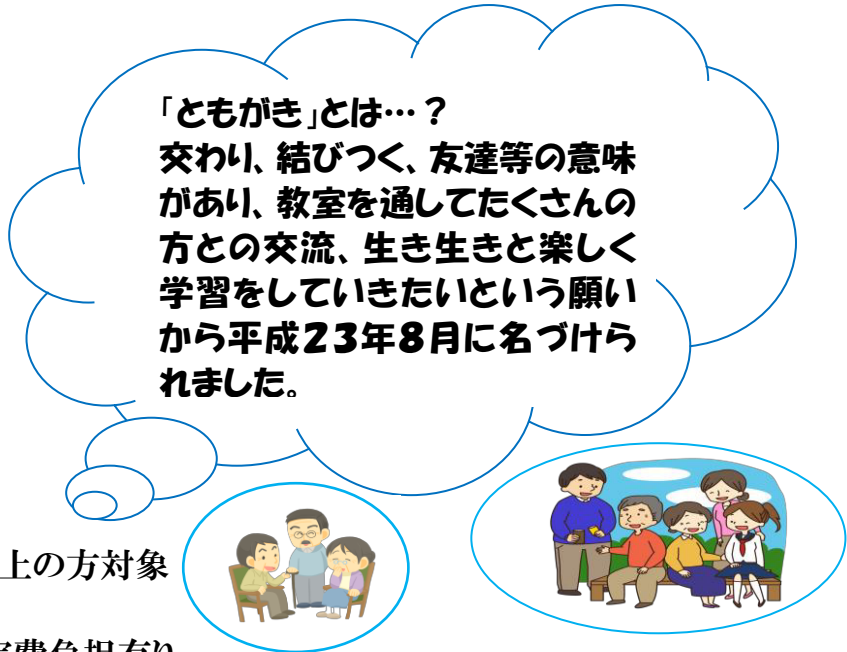
7月の公民館だよりは、7月1日(水)発行です。

高齢者教室

『ともがき』

学級生募集中

- ★南部地区在住のおおむね 65 歳以上の方対象
 - ★今年度 7 回の学習会を予定
 - ★年会費(500円)、学習内容により実費負担有り
 - ※申込み・問合せは公民館へご連絡ください。
- ☎673-7255



R1.11.15(金)第七回学習会
～健康講座(足腰元気体操)～

H31.5.22(水)開級式及び第一回学習会
～楽しい歌のコンサート～

各学習会は、お申込み頂いた方にハガキにて、ご案内いたします。



令和2年度
楽しい学習会を計画します。ご期待下さい!!



お気軽にどうぞ♡



R1.10.16(水)・30(水)第六回学習会
～一日研修(高島町・南陽市方面)～



学習会は、諸般の事情により延期又は中止になる場合がございます。



南部地区公民館だより

【第93号】令和2年7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

地区会長のみなさまへ

上山ゆうがく出前講座 『防災講座』について

避難場所



6月19日付でご案内しております「防災講座」の開催につきまして、出欠のお返事がまだの方は、7月3日(金)までにご連絡をお願い致します。(FAXでも可です)

- 危機管理の情報共有のために、各地区1名以上の参加をお願い致します。
- 参加の際は防犯ファイルをお持ちください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、参加時はマスクの着用と、会場入り口に設置したアルコール消毒液での手指消毒をお願い致します。

【お問合せ】

南部地区公民館 ☎・FAX 673-2588

【お知らせ】

上山市更生保護女性会より、公民館窓口に【マスクの寄附ポスト】が設置されました。未使用・未開封のマスクを受け付けております。ご協力をよろしくお願いいたします。



【引き続き…】

政府は、6月19日、新型コロナウイルス対策として自粛を要請していた都道府県をまたぐ移動を、全面的に解除しました。再度感染が拡大することを防止するため、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」をはじめとした基本的な感染対策を継続しましょう。

街中再発見！ 健康づくりウォーキング

商店街ツアー



まちの歴史とともに歩んできた商店街、地域の個店を巡るウォーキングツアーです。ゆっくり歩きながら、新しい発見をしましょう！

日時 7月22日(水)
9:30~11:30

場所 南部地区公民館(旧勤労青少年ホーム)
集合・解散

内容 大泉写真館・モンレーふくや・鍋屋・十五屋を2班に分かれて歩いて巡り、気軽に店舗内を見たり、店主のお話を聞いたりします。原則買物はしません。

案内人 市商工課職員・市商工会職員

定員 先着 15名

対象 南部地区にお住いの方

参加費 無料

持ち物 帽子・タオル・飲み物・雨具

その他 *動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください。

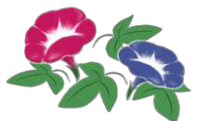
*参加の際はマスクの着用をお願いします。

*当日 37.5℃以上の発熱又は体調の悪いなどの症状がある方は、参加をご遠慮ください。

*荒天を除き雨天決行とします。

～7月の予定～

- 13 ともがき「第2回学習会」
- 15 バランスボール講座
- 20 上山ゆうがく出前講座「防災講座」
- 22 健康づくりウォーキング「商店街ツアー」
- 31 第1回体育レクリエーション
～わきあいあい～実行委員会



8月の公民館だよりは、7月31日(金)発行です。

「自然の息吹が薫る地!!」

6月5日(金)蔵王テラポイントガイド植松さんと押野さんの案内で西山へ出かけました。

秋葉山を中心に、希少種が生息する動植物などの話を伺い、百枚田では全員で「やっほ!」とやまびこ体験。野鳥のさえずりを聞きながら、新緑の風を感じ、参加者の皆さんは、「気持ちよかったー。」「来たかいがあった!」と自然豊かな里山を満喫していました。



ナイスショット!
ホールインワン?

グラウンド・ゴルフ大会

6月17日(水)生涯学習センターグラウンドでグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

初級者の皆さんは2回の講習会を経て練習の成果を発揮し、上級者の皆さん共々白熱した試合が繰り広げられました。晴天にも恵まれ、みなさん清々しい汗を流していました。

めざせ
優勝!



初級者の部

優勝 鈴木忠雄さん(河崎)
2位 井上光弘さん(石堂)
3位 山川恵美子さん(南町)

上級者の部

優勝 長谷川健三さん(長清水)
2位 柏倉賢助さん(石崎)
3位 布施キミエさん(長清水)

ともがき

「ひさしぶりだね!」「元気だっけが?」と会場に賑やかな声が飛び交い、6月23日(火)約1カ月遅れて、開級式が生涯学習センター体育館で開催されました。

はじめに、小松登学級長の挨拶があり、新年度運営委員の紹介、高齢者教室実施要項・学習計画が報告されました。

その後の、第1回学習会では、「山形ガマの油売り口上保存塾」塾長小峯茂氏をお迎えし、日本の大道芸を披露頂きました。講談調の巧みな口上と、ところどころにアドリブを交え、笑いを誘い、学級生の皆さんは楽しんでいました。

開級式



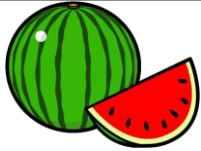
や〜っと…
会えたね!?

第1回学習会



【お知らせ】

今年度、継続する方は、
公民館へご連絡下さい。



南部地区公民館だより

【第94号】令和2年7月31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

参加者募集

参加のお申込み・お問合せは
南部地区公民館 ☎673-7255まで

職人技に学ぶ①

陶芸教室

ものづくりの楽しさは
老若男女問わずです!

日時 8月24日(月) 10:00~12:00
場所 三友エンジニア体育文化センター
「軽スポーツルーム1・2」
内容 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。

伝統ある平清水焼、土に触れて
自分の手で創る感動を味わいましょう!

講師 平清水焼 七右工門窯 七代目窯主
高橋 正氏
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着15人(お電話でお申し込みください)
参加費 1,000円
持ち物 水分補給のための飲み物、タオル等
その他 汚れてもいい服装でお越しください。

オンリーワンの作品を!!



ゆうがく出前講座

救命救急講座

『救命入門コース』

大切な命を守るため、正しい応急
手当の知識と技術を学びます。

日時 9月2日(水) 10:00~11:30
場所 三友エンジニア体育文化センター 軽スポーツルーム
講師 上山市消防署員
内容 ・心肺蘇生法とAEDを使用した救命法
・誤嚥(ごえん)患者発生時の対応
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着25人(お電話でお申し込みください)
参加費 無料
持ち物 水分補給のための飲み物、タオル等
その他 動きやすい服装でお越しください。



【マスクと熱中症について】

新しい生活様式では、マスクを着用する人が多く、熱中症の
リスクが高まります。熱中症にならないように、次のことに注
意しながら新しい生活様式を取り入れていきましょう。

- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保でき
る場合にはマスクをはずしましょう。
- マスク着用時には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが
渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。
- 室内でエアコンを使用している場合でも感染予防のためには、
換気を行うことが必要です。設定温度を調整して室温を
管理しましょう。

~8月の予定~

- 4 ともがき「第3回学習会」
第2回運営委員会
- 20 第2回公民館運営委員会
- 24 一般講座「陶芸教室」

9月の公民館だよりは、9月1日(火)発行です。

《ともがき》

笑い と 健康

7/13 (月)
第2回学習会

体育文化センター
軽スポルルーム



講師：日本笑い学会
南波 紀子氏



鬼~のパンツ~♪強いぞ♪

脳トレじゃんけん

脳トレじゃんけん、とんちを利かせた笑いの講話「妖怪外来」、「鬼のパンツ」の歌に合わせて皆で踊り、さらにはシルバー川柳作りと多彩なメニューを体験した学習会では、明るい講師のトークにあちらこちらで学級生の皆さんの笑い声が起こり、笑いの効果「幸せホルモン」が溢れていました。

弾む!? 転がる!! 支える!

バランスボール

7/15 (水)
体育文化センター軽スポルルーム



安全な座り方



骨盤体操

筋力・筋持久力
柔軟性
バランス能力



講師：NPO 法人
かみのやま
スポーツクラブ
本木 裕美氏

バランスボールの講座はとても人気があり、80代にして初めて参加された方もいらっしゃいました。ボールへの安全な座り方やバランスを取りながらのストレッチ、弾みを利用して楽しく有酸素運動等、身体への効果を学び、参加者の皆さんはリフレッシュしていた様子でした。

【防災講座】

7/20 (月) 西郷地区公民館

「自助」「共助」「公助」で備える!

上山市防災
ファイルを
再度、確認
しましょう!



共助



講師：上山市危機管理室

防災専門員 佐藤 政明氏

業務推進員 菊池 昭一氏

西郷地区公民館との共催で各地区会長を対象に、上山市危機管理室より防災に係る出前講座を開催しました。今年の3月に改訂された上山市防災ファイルの確認と災害時の初期対応について説明を受けました。異常気象から各地で災害が起きている昨今、各地区で直面している不安や課題等、多くの意見が出されました。

《商店街ツアー》

7/22 (水)

商店街の魅力を再発見

久しぶりの青空がひとときわ鮮やかな梅雨の晴れ間に、クアオルトウォーキング「商店街ツアー」を開催しました。

市商工課、市商工会の案内で見学した店舗では、普段聞くことのできないお店の歴史や商品の特徴等を教えて頂き、地域に対する思いや時代に沿って創意工夫されている姿に参加者の皆さんは感銘を受けていました。

お忙しい中、ご協力いただきました商店の皆様ありがとうございました。



「モンレーふくや」様



「清水屋」様



「十五屋本店」様



「だんご本舗たかはし」様



南部地区公民館だより

【第95号】令和2年9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

参加者募集

参加申込み・お問合せは

南部地区公民館 ☎673-7255まで

少年教室
「のびっ子クラブ」

てんたいかんそくかい 天体観測会

日時 10月2日(金) 午後6:30~8:30

場所 上山市公民館中央広場
車でお越しの方は市役所南側駐車場(機関車広場となり)に駐車してください

先生 青木 勝氏

参加費 無料

対象 南部地区にお住いの南小学校1年生~6年生

※夜の事業のため保護者の同伴が必要です

定員 先着10家族まで(お電話でお申込みください)

その他 ・くもりで星が見えない時は、パソコンによる
星空ガイドを行います
・荒天の場合は午後4時に中止の決定をし、個別に連絡してお知らせいたします

【新型コロナウイルス感染拡大防止対策として】

- ① 参加の際はマスクの着用をお願いします。
- ② 活動中は手指の消毒を行います。
- ③ ソーシャルディスタンスを確保して活動します。
- ④ 接眼レンズ使用時は、その都度カバーを交換し感染防止に努めます。

晴れたら 美しい木星、土星、月が見られます。
2年ぶりに地球に接近する
赤く輝く火星もみてみましょう!



瓶の中につくる
生きた風景画

テラリウム教室

インテリアとしても人気の高い
テラリウム作りに挑戦しませんか?

日時 10月7日(水) 午前10:00~12:00

場所 上山市生涯学習センター 2階 会議室

内容 透明の瓶の中に土を入れ、苔や植物を植え付け、小さなフィギュアを配置して可愛いテラリウムを作ります

講師 風の呼 佐藤絵理子氏

対象 南部地区にお住いの方

定員 先着15人(お電話でお申込みください)

参加費 1,000円

持ち物 水分補給のための飲み物、タオル等
必要な方は老眼鏡

その他 参加時はマスクの着用をお願いします。
汚れてもいい服装でお越しください



※写真はイメージです。

~9月の予定~

2 ゆうがく出前講座「救命救急講座」

16 ともがき「第4回学習会」

※両日共に午前中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(木)発行です。

南部地区スポーツレクリエーション～わきあいあい～中止のお知らせ

8月20日に行われた公民館運営委員会において、10月10日（土）に予定しておりました「南部地区スポーツレクリエーション～わきあいあい～」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することが決定されました。

ともがき

8月4日（火） 第3回学習会
体育文化センター 軽スポーツルーム



心と体の若返り

『リトミック』

「リトミックってなんだべね?」「なんだかわからねげど来てみた!」から始まった学習会。軽快なトークと人柄で会場を魅了した井上規子氏を講師に、学級生は音楽の世界へ～。

“ギロッチョ”や“クラベ”など珍しい楽器の他、カスタネット、鈴など曲に合わせて鳴らしたり、リズムに合わせてタオルを使ってストレッチ。いつも歌っている曲の拍子を変えて歌ってみたら、全く別のイメージになって驚いたり、学級生の皆さんは、音楽に触れながら「頭・心・体」を使った「リトミック」を楽しんでいる様子でした。

最後は全員で懐かしい時代を思い出しながら歌を歌い、和やかに学習会を終了しました。



リズム & ミュージック

【職人技に学ぶ ①】



8月24日（月） 体育文化センター 軽スポーツルーム



焼きあがり待ちどおしい! アドバイスを受けながら...

200年の歴史を持つ平清水焼。その窯元の一つ「七右工門窯」七代目窯主 高橋正氏を講師にお迎えし、伝統を守り続ける平清水焼に挑戦しました。

ひんやりとした感触の粘土に触れながら「うまく高さ出せるかな?」「模様つけようかな?」「お皿の形をどうしようかな?」と参加者の皆さんは完成したイメージを膨らませ、黙々と作業にとりかかりました。

「なかなか思うようにいかないんです」という参加者に、それぞれの形にあった作り方のコツや「お茶を飲めば湯飲み茶わんですし、少し大きくすればご飯茶わんになりますよ」などと講師からのアドバイスを受け土と向き合い、試行錯誤の末ようやく完成!!

10種類ある釉薬ゆうやくの中から希望の色を選び、焼きあがり心待ちにして終了しました。約1か月後には、個性豊かなオンリーワンの作品ができあがることでしょう。



南部地区公民館だより

【第96号】令和2年10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

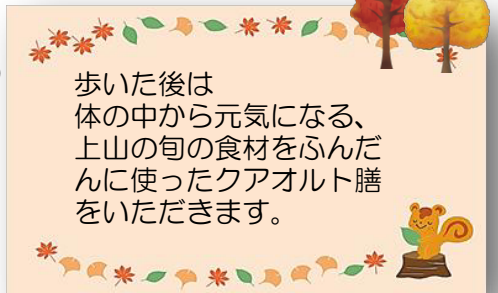
参加者募集

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。

【健康づくり講座】紅葉の坊平へ健康ウォーキング

秋色に染まる紅葉を眺めながら
楽しく歩きましょう!

日時 10月19日(月) 9:00~14:00 ※小雨決行
集合場所 南部地区公民館 (旧勤労青少年ホーム)
内容 蔵王坊平クアオルトコースの散策~蔵王ライザレストラン(昼食)
案内人 蔵王テラポイント協会ガイド
定員 先着13人 (お電話でお申込みください)
参加費 1,210円(昼食代) ※つり銭の無いようお願いいたします
持ち物 帽子・雨具・タオル・飲み物等 必要な方は手袋
その他 当日キャンセルは昼食代をいただきます
脱ぎ着しやすい服装、歩きやすい靴でお越しください



【男性講座】Let's Menioy!!

村山市の郷土文化に触れる
「男性限定」の一日研修



日時 11月2日(月) 9:00~16:30
集合場所 南部地区公民館 (旧勤労青少年ホーム)
内容 公民館→農村伝承の家で郷土料理の講習・昼食
→最上川美術館→最上川三難所舟下り→公民館
《新型コロナウイルス感染の広がりや状況により、
内容が変更になる場合があります》
対象 南部地区にお住いの男性の方
定員 先着13人 (お電話でお申込みください)
参加費 2,500円
持ち物 三角巾等、帽子・雨具・手拭きタオル・飲み物等
その他 履きなれた靴でお越しください
郷土料理講習時のエプロンは施設で貸出します

【健康づくり講座】バランスボール②

好評につき第2弾!

心と体をほぐしましょう

日時 11月9日(月) 10:00~11:30
場所 三友エンジニア体育文化センター
「軽スポーツルーム1・2」
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
講師 本木裕美 氏(かみのやまスポーツクラブ)
定員 先着15人 (お電話でお申込みください)
対象 南部地区にお住いの方
参加費 無料
持ち物 タオル・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

【一般講座】職人技に学ぶ②

サンドブラスト教室

~美しいすりガラスのマイグラスを作りましょう~

日時 11月6日(金) 13:30~15:30
場所 三友エンジニア体育文化センター
「軽スポーツルーム1・2」
講師 砂吹工房 ハシゴヤ 主宰 布施 徹氏
内容 型を使ってガラスコップの表面に模様を施し、
微細な砂粒をガラスの表面に吹き付けて削り
オリジナルのグラスを作ります
対象 南部地区にお住いの方

※写真はイメージです。



定員 先着15人 (お電話でお申込みください)
参加費 1,000円 (お一人につきコップ1個)
持ち物 必要な方は老眼鏡・エプロン・手拭きタオル
飲み物等
その他 汚れてもいい服装でお越しください

とくと 尊いいのちを救うために！

救命救急講座 「救命入門コース」

9月2日(水) 体育文化センター軽スポーツルーム

講師: 上山市消防署 小林様・佐藤様・金野様



深く、速く、絶え間なく、胸骨圧迫！



AEDセットしました。



背中を突き上げるように叩いて異物除去！



正しい応急処置やAEDの使い方を身につけ、目の前の命を救う救命法を学ぶために「救命救急講座」を開催しました。

講師の方々の実体験を交えながら、傷病者の発見から声のかけ方、心肺蘇生法、AEDの使い方までわかりやすく説明いただいた後、参加者はグループに分かれ実習へ。救急車やAEDの要請には「周囲の人へ手で指名して具体的に指示することが必要です。」胸骨圧迫では、思いのほか体力が必要で「他の方と交代しながら続けてください」などと講師よりアドバイスを受けていました。

また、食べ物を喉に詰まらせた時の対処法も学び、一連の救命活動には、冷静な判断と基本的な知識を身につける事が大切だと、参加者は真剣に取り組んでいました。

ともがき

被害に遭わないために～今日から始める防犯～

第4回 学習会

9月16日(水) 体育文化センター軽スポーツルーム

【防犯講座】

講師: 上山警察署 生活安全課 藤田巡查部長

高齢者を狙った犯罪が後を絶ちません。最近の特殊詐欺は巧妙化しており、防犯意識を高めるため、防犯講座を開催しました。

上山警察署の藤田巡查部長から、日ごろから注意することや、犯罪を未然に防ぐためのポイント等を教えていただきました。

また、「防犯落語」のDVDを観ながら詐欺の手口などを楽しくわかりやすく学び、学級は被害に遭わないようメモをとりながら話を聞いていました。



《お知らせ》

「かみのやま健康ポイント」
上山市健康推進課 健康増進係より
読み取り専用端末『あるこう！かざすくん』が設置されました。

健康づくりに取り組んで
ポイントを獲得！
貯めたポイントは市内店舗で利用
できる商品券と交換できます。



たくさん歩いて活動量計をかざすと…
「シャリーン♪」
ポイントが貯まります。

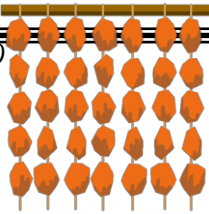


～10月の予定～

- 2 少年教室「のびっ子クラブ」天体観測会
- 7 テラリウム教室 *
- 19 健康講座クアオルト③ ※ 「蔵王坊平」

※印は午前中、*印は午後
に公民館が留守になります。

11月の公民館だよりは、10月30日(金)発行です。



南部地区公民館だより

【第97号】令和2年10月30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

公民館だよりは、上山市のホームページから >

市民のみなさまへ > 生涯学習 > 地区公民館 館報(公民館だより)で各地区の館報がご覧いただけます。

参加者募集

【一般講座】新しい年の門出をセンス良く迎えませんか？



日時 12月3日(木) 13:30~15:30
場所 三友エンジニア体育文化センター
軽スポーツルーム1・2
講師 つかさ花店 武田任以さん
参加費 1,200円(つり銭のないようお願いします)
対象 南部地区にお住いの方
定員 先着15人
持ち物 水分補給のための飲み物・手拭きタオル等
その他 飾りは(リース型)か(縦型)のどちらか1つ選んでいただきます。当日受付でお伺いします



※写真はイメージです

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。

出前スポーツ教室 三友エンジニア 体育文化センター 詳細は全戸配布の チラシをご覧ください	11月18日(水)	令和3年 1月15(金)	2月5日(金)
	× 高齢者教室	× 一般講座	× 女性講座
	足腰元気体操 いつまでも自分の足で歩くことができるように、筋肉を鍛えましょう！ 椅子に座ったままで運動ができます。	太極拳 健康・長寿に良いとされ、バランスを強化し転倒予防にも！ゆったりとした動きで、体をほぐしリラックスしましょう。	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！

素敵に焼きあがりました

去る8/24(月)に開催した陶芸教室の作品が出来あがりました!!参加者のみなさんの力作です。



~11月の予定~

- 2(月) 男性講座「一日研修」村山市 ※
 - 9(月) 健康講座「バランスボール②」 ☆
 - 11(水) 第3回公民館運営委員会
 - 18(水) ともがき「第5回学習会」 ☆
 - 26(木) 一般講座「サンドブラスト教室」 ☆
- サンドブラスト教室は講師の都合により開催日が6日→26日に変更になりました。
- ☆印は午前中、❁印は午後、※印は終日公民館が留守になります。



12月の公民館だよりは、12月1日(火)発行です。

10月2日(金)
【少年教室「のびっ子クラブ」】

果てしない星空にドキドキわくわく

★ 天体観測会
★ 上山市民公園

講師:青木勝さん

肉眼ではなかなか見ることのできない惑星や星を、天体望遠鏡を使って観測しようと、親子合わせて21人が参加しました。

まん丸い満月の光に照らされた夜の広場で青木先生から星の話を聞いた後、木星、土星、月を望遠鏡で覗いていざ観察すると・・・「土星のわっかが見えた!」「木星の縞が見える!」と感動の声が聞かれました。

この時期は、火星が大接近中とあって、月の近くに赤く光る火星がキラリ。火星がなぜ赤く見えるのか?など、先生からたくさんのお話を聞きました。



講師の青木さん



月がキレイ!



瓶の中は 小さな世界

10月7日(水)

【一般講座】

テラリウム教室
生涯学習センター

講師:風の呼
佐藤絵理子さん



講師の佐藤絵理子さん



苗は、どれがいいかな?
迷う~

瓶の底に高低差をつけると、奥行きが出ますよ



自然の一部を切り取ったような風景が魅力的なテラリウム。

参加者15人全員が女性とあって華やかにスタートしました。

苗、石、流木、鳥や兔の添配、どれを選んだらいいか、どう配置したらいいか、いろいろ悩みながら作業を進めていきます。

みなさんそれぞれ先生からアドバイスを受け、バランスをみながら、思い思いに瓶の中に自分だけの風景画を作っていました。

10月19日(月)

【健康講座】

坊平健康ウォーキング

秋色いっぱい坊平で「yahho!!」やっほ!

案内人
蔵王テラポイト協会ガイド

秋真っ盛りの坊平で、健康ウォーキングを行いました。

ガイドの木村さんと押野さんの案内で、心地よい風と秋色の景色の中を歩く参加者のみなさんの足取りはとても軽やか。樹齢300年の燃ゆるような赤色に染まったナナカマドの美しさに歓声をあげ、地面には大きく傘を広げたキノコが登場し、おもわず記念の写真をパチリ! 山道に自生するクロモジの上品な香りを味わったり・・・日常とはひと味違うこの時期ならではの秋山ウォーキングを満喫しました。

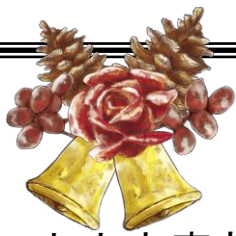


ガイドの木村さん

あら! 山ブドウの実



鮮やかな紅葉を背にポーズ!



南部地区公民館だより

【第98号】令和2年12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

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。

親子でつくろう！ 「ミニ門松」

少年教室
のびっ子クラブ



日時 12月26日(土) 10:00~12:00
場所 上山市生涯学習センター 2階 会議室
内容 親子でミニ門松をつくります
講師 鏡 好男 館長
参加費 200円(児童1人につき1個)
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
定員 先着10組(お電話でお申込みください)
※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
持ち物 内履き・水分補給のための飲み物・手拭きタオル等

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。

おうち ひと ちから あ
お家の人と力を合わせ
て世界にひとつだけの
かどまつ づく
門松を作りましょう!!



【女性講座】みつろう 蜜蝋のハンドクリームづくり

良質で安全なみつろうと
オーガニックオリーブオイルで
肌に優しいハンドクリームを作ります

ハンドクリームの
出来上がり量は
120ccです。

日時 令和3年1月22日(金) 13:30~15:30
場所 三友エンジニア体育文化センター
軽スポーツルーム1・2
講師 ハチ蜜の森キャンドル 代表 安藤竜二さん
参加費 1,000円
対象 南部地区にお住いの女性の方
定員 先着15人(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・手拭きタオル等



~12月の予定~

3(木) お正月飾り作り ☆
16(水) ともがき「第6回学習会」☆
26(土) のびっ子クラブ「ミニ門松づくり」
◆☆印は午前中、☆印は午後公民館が留守になります。
◆29日(火)~1月3日(日)まで年末年始のため休館になります。

女性の働く手に潤いを...



1月の公民館だよりは、令和3年1月6日(水)発行です。

ジェントルマン **ロマ** **ン** を味わう!

歴史 文化

男性講座

11月2日(月) Let's Menjoy!!

「村山市の郷土文化に触れる」

今年初の男性講座に、12名が参加し村山市へでかけました。

「農村文化保存伝承館」では、そば文化を学ぼうと、そば匠の指導を受け、そば打ちを行いました。「水回し」から「切る」まで一気に仕上げ、打ちたて・茹でたてを食し、「うんまい!」と、みなさん感動の様子でした。つづく最上川美術館では、芸術の秋にふさわしく、絵画の数々をゆっくり鑑賞しました。

また、最上川舟運が栄えていた時代、通過困難とされた三難所を、絶妙な語り口で船内を沸かせた船頭さんの案内で舟下りを体験。歴史に思いを馳せ、自然が創りあげた絶景に浸り、有意義な研修となりました。



男のロマンを
乗せて...



母なる川 最上川をバックに

ともがき 第5回学習会

×
出前スポーツ教室

「貯筋運動」

11月18日(水)

講師:若松望夢さん
山川朋美さん

かみのやまスポーツクラブ

日常生活でのつまずきや転倒を防止し、ずっと自分の足で歩くことができるよう、筋肉を貯める「貯筋運動」を行いました。

椅子に座ったまま、5つの動きをテーマ曲に合わせて行います。「足を上げたあと、おろすときは音を立てずに筋肉を意識してくださいね」と、講師のアドバイスにしっかり耳を傾け、参加者のみなさんは真剣にトレーニングに励んでいました。



使って貯めよう
筋肉貯筋~♪

寒いね~

んだら 筋肉つけてあったまっべ

三友エンジニア体育文化センター
軽スポーツルーム

健康づくり講座

「バランスボール②」

11月9日(月)

講師:本木 裕美さん
かみのやまスポーツクラブ



スクワット
じっくり効いてきます



あっという間に定員になる人気のバランスボール講座。第2回目には15人が参加しました。

ボールに座り弾んで動けば、体もほぐれてきて徐々に体も温まります。寒くなり硬くなった体をうんと伸ばしてストレッチ。

「呼吸は止めないでくださいね~」ゆっくり丁寧に教えてくださる先生の声も心地よく、参加者のみなさんは、リラックスしながらトレーニングを行っていました。

「第3回公民館運営委員会」

11月11日(水)

令和2年度の間事業報告及び収支報告並びに今後の公民館活動について審議され承認していただきました。



~南部地区公民館耐震補強等工事について~

南部地区公民館の耐震補強等工事が11月から開始されました。工期は令和3年3月末日までの予定です。工事期間中は騒音の発生などご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。





南部地区公民館だより

【第99号】令和3年1月6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

新年 明けましておめでとうございます。2021

皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの流行が発端となり、私たちを取り巻く日常生活が大きく変化しました。

公民館では、様々な利用の制限や事業の見合わせ・中止など、形態を変えながら事業を行っており、地区の皆様や利用団体の皆様からは、深いご理解とご協力を賜わり、心より感謝申し上げます。

2021年は粘り強さや堅実さを表す年といわれる「丑年」。焦ることなく、地に足をつけて着実に物事を進められるよう、また、当館のテーマのひとつでもある『わきあいあい』の基本理念を再認識し努めて参ります。

一日も早く明るい話題が共有できるよう、地区の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

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、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】

Lets Menjoy!!

男の革小物細工

色は当日選んでいただき、2つの小物を作ります。
どれも実用性のある小物です。
自分用に！プレゼント用に！
ぜひチャレンジしてください！

日時 令和3年2月10日(水) 10:00~12:00
場所 上山市生涯学習センター 2階 会議室
内容 上質な革を使用して、小物を2つ作ります。
講師 宮城興業株式会社 志田留美さん 渡邊 淳さん
参加費 1,500円(つり銭のないようお願いします)
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 必要な方はメガネ、水分補給のための飲み物
手拭き用タオル等



キーホルダー



マルチケース



栄光を讃えて



去る10月に開催された全国中学生陸上競技大会2020において、見事日本一に輝いた上山市立南中学校選手団の栄光を讃え、11月25日(水)南部ブロック地区自治会よりお祝いが贈られました。代表して矢来2地区齋藤英雄会長、金生2地区木村和郎会長、三本松地区吉田明会長らが中学校を訪問し、坂上一美校長へ手渡しました。



令和3年4月1日から 公民館の使用料等が変わります

- 使用料が1時間単位になります。
- 減免の基準が変わります。

【お問合せ先】

上山市生涯学習課または、各地区公民館に設置してあるチラシをご覧ください。

~1月の予定~

- 4(月) 仕事始め
 - 15(金) 出前スポーツ教室「太極拳」☆
 - 22(金) 女性講座「蜜蝋のハンドクリームづくり」✿
- ☆印は午前中、✿印は午後に公民館が留守になります。

※講座は、新型コロナウイルス感染の広がりや状況により延期又は中止になる場合があります。



2月の公民館だよりは、令和3年2月1日(月)発行です。

【一般講座】
職人技に学ぶ②

キラリ! 輝くマイグラス



サンドブラスト教室

11月26日(木)
体育文化センター
軽スポーツルーム
講師:砂吹工房
ハシゴヤ
主宰 布施 徹さん



ガラス工芸には様々な種類がありますが、職人技に学ぶ第2回目は、グラスに好みの模様を形どって砂を吹き付けるサンドブラストに挑戦しました。参加者は、講師の丁寧な説明を受け、完成品をイメージしながら作業に取り組んでいました。さらさらの砂を吹き付けると徐々に模様が浮かび上がり、オリジナルのグラスが出来上がりました。



何を入れて飲もうかな?



おそろおそろの砂の吹きつけ作業に挑戦



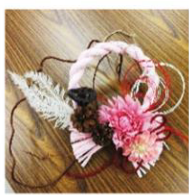
型のシールをガラスに貼り付け中
: 真剣です

モダンに華やかに Happy New Year~!

【一般講座】

お正月飾り作り

12月3日(木)
体育文化センター
軽スポーツルーム
講師:つかさ花店
武田 任以さん



お洒落なお正月飾りで新たな年を迎えようと15人の皆さんが参加しました。用意された土台に、水引き、つる、木の実や可憐な花の小物を飾っていきます。「縦・横の向きは自由にアレンジして作ってくださいね。」と講師からのアドバイスを受けながらバランスを整え、来る年の幸せを願って作品を完成させていました。

ともがき

第6回学習会

12月16日(水) 体育文化センター エコーホール

笑いと感動を共有

DVD 鑑賞



映像の世界に引き込まれる皆さん

記録的な日本海側の大雪で、一面雪景色となった上山のまち。雪の舞う中、30名の学級生が参加しDVD鑑賞をしました。

学級生は、物語にうなずいたり笑ったり、ほろりと涙を流したり。しばし日常を離れて、スクリーンの中に引き込まれていました。

「ああおもしろいっけ!」雪降りだけで来てよかった。」と楽しんだ様子でした。

南部地区公民館だより

【第100号】令和3年2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

公民館だより 第100号記念

※写真掲載にあたり、一時的にマスクを外して撮影いたしました。

南部地区公民館だよりは、本号で第100号の発行となりました。

そこで、当公民館長、公民館運営委員長のほか、前館長、ともがき学級委員長の方々に、出来ごとや思い出を綴っていただきました。

南部地区公民館
現在 耐震補強等工事中...



『南部地区公民館だよりの第100号を迎えて』

南部地区公民館長 鏡 好男



南部地区公民館だよりが発行されてから、今号で100号に達し、お陰様で記念すべき節目を迎えることができました。これはひとえに、公民館運営委員の皆様、また、地区の皆様のご指導ご支援の賜物であり、心よりお礼申しあげます。

公民館だよりは、ただ発行することだけではなく、これを読んでくださる方々が、読みやすい文字と分かりやすい内容、そして、レイアウト等に気を配って作成しております。

事業を進める中で斬新なアイデアが多く出ますが、最近では失われがちな地域コミュニティをいかに活発化させるか、豊かで笑顔あふれる地区になってゆけるかと、日々できることを模索し続けています。まだまだ未熟な面と相まってお叱りを受けることもあり、地区の皆様からのご指導を仰ぎつつ頑張っております。

これからも、地区に根ざした適切な情報の提供等を進めて参りたいと思っておりますので、どうか一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。



『南部地区公民館だより第100号発行にあたり』

南部地区公民館運営委員長 齋藤 英雄

南部地区公民館だより第1号が発行されたのが、平成23年5月1日でした。公民館事業や、利用者の活動などを紹介し、「より身近な公民館」として10年の月日が流れました。

現在の公民館は、耐震補強等工事で、旧青少年ホームを仮公民館として運営しております。工事は3月で終了し、4月にはリニューアルした公民館としてオープン予定です。

昨年は、公民館工事の関係で利用者の皆さんに大変不便をかけておりましたが、さらに、新型コロナウイルス感染拡大により、イベント・行事・会合などが中止となりました。「当たり前の事」が「当たり前でない」に変化した大変な1年となりましたが、少しでも早く、コロナウイルス感染が終息し、普通の生活に戻る日を期待しましょう。

今後の南部地区公民館運営にも課題があり、「指定管理制度の導入」や「コミュニティ化」の問題もありますが、「ふれあい、まなびあい、わきあいの公民館」として皆様に愛され、お役に立つ公民館を目指して運営委員会と公民館職員が協力してまいります。



『感謝と期待』

初代南部地区公民館長・公民館運営委員 青木 勝

元は金融機関の建物だったので、知らずに来られる顧客様も何人かおりました。玄関からどの辺で外履きを脱いでいただくかも課題でした。極端な例では、気付かずに2階まで外履きで…ということもありました。また、防犯上から、開口部(窓)がありませんので、風を入れようと玄関を全開中、なんとヘビが1階の集客室でニョロニョロ。大騒ぎしたこともありました。



本庁地区の3館体制が始まり、「地域に根ざした公民館」が根幹にありましたから、そのためのキーワードを、S食品のコマーシャルを参考に、「交・貢・幸」、南部地区公民館バージョンの3コウとしました。①交流でつくる交民館 ②地区に貢献できる貢民館 ③幸せと楽しさをつくる幸民館の三つを方針にして。

「公民館だより」は正に、地域の方々につくっていただいた公民館活動の集積です。この度の100号に達した大きな成果、言い換えれば地域に根ざした活動の確かな足跡でしょう。携わった一人として、改めて感謝申し上げます。「公民館の良さ」が「和気あいあい」の中で益々広がっていくことを期待します。



『人から人』

二代目南部地区公民館長・ともがき副学級長 井上 光 弘



公民館だより創刊100号おめでとうございます。

私は第50号より第79号まで携わらせていただきました。

公民館の使命とは!?公民館だよりの役割とは!?と自問自答しながらの日々でしたが、前館長から引き継いだ「ふれあい・まなびあい・わきあいあい」の3つの「あい」のテーマに沿って活動し、そこに集う皆さんの笑顔の中で3年があっという間に過ぎて行ったようです。そこから目を閉じればよみがえる数々の想い出を、うたで綴ってみました。

ゴーヤ植え温暖化防止の役に立ち
初体験バードゴルフで汗をかき
ネクスコのトンネル採掘壮大なり
大合唱みんなで歌えば怖くない
国宝の五重の塔へ手を合わせ
念願の大泉逸郎歌謡ショウ
物づくり完成するまで四苦八苦
親と子とそば打ち体験粉まみれ
しめ飾り上手に作って福を呼ぶ
紙の質グレード上げて鮮明に

脳トレのマージャン楽しボケ防止
男飯大きなサバを調理する
自衛隊半日入隊飯安い
若松寺良縁求め参拝す
かかし見てそのあと楽し芋煮会
商店街歩いて巡る良き体験
竹組んで流しソーメン子の笑顔
スポレクはパン食い競走で盛り上がり
雛めぐり県内ほとんど網羅する
館だより手を真っ黒にして二つ折り



新型コロナウイルスの感染拡大が危惧されている今、公民館が明るい未来に向け、前に進んでいける存在になるようお願いしております。

『開館10年「公民館だより」第100号発行に寄せて』

「ともがき」学級長・公民館運営委員 小松 登

公民館の諸行事や、その活動状況を掲載した広報誌としての第100号の発行おめでとうございます。これまでの歴代の館職員各位のご苦勞に感謝申し上げます。

さて、3・11の東日本大震災直後の平成23年4月に上山地区公民館が3分割され、その一つとして南部地区公民館が開館されました。それに併せ、同年5月1日付で「公民館だより」第1号が発行されました。以来10年の節目の年に第100号を迎えました。

小学生から一般、高齢者までの諸活動の様子を写真入りで紹介され、全家庭に配布されております。また、「かみのやまミニ探訪」「かみのやま今昔」の記事も掲載され、上山の歴史、名所を知る上で貴重な資料となっております。

高齢者教室「ともがき」も開館と同時に設立され、以来100回の学習会・研修会を催すことができました。学級生としての登録者の数も当初の40名程から、近年は140名を越すまでになりました。これも各行事に対する学級生の皆さんの期待の大きさと、「公民館だより」による地区の方々への広報のおかげと思っております。

最後に、今後とも地区のために公民館の運営方針に沿って、さらに充実した「公民館だより」になりますようご期待申し上げます。



かみのやまミニ探訪
掲載期間
H24・4・15～H29・2・15

かみのやま今昔
2011
H30・1・5～

お家で昔あそびを楽しんでね!



世代交流事業【ふるさとふれあいフェスティバル】 12月23日(水)
 上市市立南小学校 校長室

南小学校3年生を対象に、昔あそびを通して開催する世代交流事業
 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のため
 中止となりました。そこで、昔あそびに触れてもらおうと、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りま
 した。
 受け取った佐藤法子校長は、「総合的学習である地域の方々とのふれあ
 いが中止になり残念だった。来年度はコロナが終息して開催できたらあり
 がたい。子供達へ皆さまからの思いを伝えます。」と、述べられました。



良い年願い 親子でふれ愛

【少年教室『のびっ子クラブ』】 12月26日(土)
 上市市生涯学習センター 会議室
 講師:鏡 好男 公民館長



日本の伝統を親子で体験しようと、8家族が参加し「ミニ門松つ
 くり」を開催しました。
 お正月の意味や飾りの由来など、鏡館長から説明を受けたあと作り
 方の手ほどきを受け、親子で協力しながら作業にとりかかりました。
 孟宗竹に3本の真竹を入れ倒れないよう固定し、
 松や南天などの縁起物や飾りのピック、扇などをバ
 ランスよく飾り付けました。
 参加した児童は、「門松は初めて知った。飾りのす
 き間をうめるところが難しかったけどうまくできて
 良かった。また作りたい。」と、満足した様子でした。

「出前スポーツ教室」×【一般講座】太極拳

令和3年1月15日(金)
 体育文化センター 軽スポーツルーム
 講師:山口 仁さん かみのやまスポーツクラブ

ゆっくりと柔らかく...

冬の健康づくりに、老若男女14名が参加し太極拳を
 行いました。
 参加者は、講師の山口さんより特性と健康とのつなが
 りの説明を受け、注意するポイントに気を付けながら柔
 らかい体の動きとバランスをとり、集中して動作を行っ
 っていました。
 見るより難しく、奥が深い太極拳に参加者からは、「興
 味がわいた。機会があったらまた参加したい」と、感想が
 聞かれました。



初体験!
 ゆっくり動くと軸脚の負荷に驚きます

【女性講座】蜜蝋のハンドクリームづくり

~ミツバチが集めた自然の恵み~

令和3年1月22日(金)
 体育文化センター 軽スポーツルーム
 講師:ハチ蜜の森キャンドル 代表 安藤 竜二さん

オーガニックな蜜ろうとオリーブオイルを
 使ったハンドクリームづくりに13名が参加
 しました。
 始めに、蜜蜂の生態や人間との
 係り、また、蜜ろうの採取につ
 いて説明を受け、穏やかに話す講師
 の奥深い話に、参加者はじっと聞
 き入っていました。



ハンドクリームづくりでは、容
 器に入れた蜜ろうとオイルを湯
 せんにかけて溶かしていきます。
 蜜ろうがゆっくり溶けて形が
 変わっていく様子を注意深く見守
 り、好みのエッセンスで香りを
 つけて、オリジナルのハンドク
 リームを完成させました。



見てける~
 しっとりすべすべ
 になったじゃ~!

参加者募集

今年度最後の参加者募集になります 問合せ・申込先…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】職人技に学ぶ ③

丸かご編み体験

自然素材のならではのやさしさある藤で
日常使いに活躍するシンプルなかごをつくりましょう！

日時 令和3年3月8日(月) 9:30~12:00
場所 上山市生涯学習センター 2階 会議室
内容 藤を使って丸かごを作ります
講師 ギャラリーかご 主宰 落合なおさん(朝日台地区)
参加費 800円(つり銭のないようお願いします)
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)
持ち物 はさみ、目打ち、メジャー(裁縫用で可)
洗濯バサミ1個、エプロン、タオル
必要な方はメガネ、水分補給のための飲み物



いろいろ使えます

第45回 『女性之力』活かそう つなげよう 未来へ
上山市女性のつどい

【期日】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

【作品展示会】

【日時】2月13日(土) 10:00~16:00

2月14日(日) 10:00~14:30

【会場】軽スポーツルーム1・2

【内容】編物・手芸・書・絵画・写真など

※ボランティアバザー・実演コーナーは、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため
中止となります。

【ステージ】

【日時】2月14日(日) 10:00~14:50

【会場】エコーホール

【内容】◆セレモニー：榎下宿 とつくり踊り
(榎下宿とつくり踊り保存会)

◆講演会：『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

◆アトラクション

～2月の予定～

5(金) 出前スポーツ教室「スローエアロ」※

10(水) 男性講座「男の革小物細工」※

20(土) ともがき第7回学習会・閉級式

※印は午前中に公民館が留守になります。

☎ 講座は、新型コロナウイルス感染の広がりや状況により
延期又は中止になる場合があります。

3月の公民館だよりは、3月1日(月)発行です

あの頃へ GO BACK

平成23年5月1日発行
南部地区公民館だより第1号

南部地区ってどんなところ?
葉山コースを一緒に歩きましょう?
参加者募集!!

5月27日(日)
10:00開演
11:00閉演
12:00解散

お申し込み
お申し込みは、公民館だより発行後、お申し込みの用紙を添付して、お申し込みの用紙に記入の上、お申し込みの用紙を封筒に入れて、お申し込みの用紙の宛先に送付してください。

お申し込みの用紙は、お申し込みの用紙の裏面に記載のとおりです。

お申し込みの用紙は、お申し込みの用紙の裏面に記載のとおりです。

南部地区
公民館だより

より身近な公民館に
公民館は、地域住民の生活を支える重要な役割を果たしています。公民館は、地域住民の生活を支える重要な役割を果たしています。公民館は、地域住民の生活を支える重要な役割を果たしています。

新体制でスタート
アップ!

～お楽しみ～

お楽しみは、公民館だより発行後、お楽しみ券を添付して、お楽しみ券の宛先に送付してください。

お楽しみ券は、お楽しみ券の裏面に記載のとおりです。

お待たせしました
南部地区公民館だより
第1号

本号は、南部地区公民館だより発行後、お楽しみ券を添付して、お楽しみ券の宛先に送付してください。

お楽しみ券は、お楽しみ券の裏面に記載のとおりです。

お楽しみ券は、お楽しみ券の裏面に記載のとおりです。

高齢者教室 会員募集中!

6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★

6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★

6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★
6次★ 6次★ 6次★

- ◆内容◆
- ・館長あいさつ
- ・職員紹介
- ・貸館のご案内
- ・高齢者教室学級生募集
- ・清掃ボランティアの募集
- ・葉山コースウォーキング参加者募集
- ・5月の予定

南部地区公民館だより

【第101号】令和3年3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

皆様のご協力に感謝

館長 鏡 好男

令和2年度は、当公民館が10年目の節目と、公民館だよりが100号発行の記念すべき年でもありました。

公民館開館時の平成23年は、本庁地区の公民館が3地区(中部・北部・南部)に分かれた年であり、3・11の東日本大震災があった年でもありました。当時はあわただしさの中での開館と、その後の事業を運営するにあたり、大変であったことと伺えます。

今年度は、公民館耐震補強等工事により、旧青少年ホームへ移転したために、開催場所としての利用ができませんでした。さらに追い打ちをかけるように、新型コロナの影響で計画していた事業の中止や見直しがあり、地区の皆様には何かとご不便をおかけいたしました。そのような中で、初めて開催した男性講座「1日研修」や、のびっ子クラブ「親子ミニ門松づくり」では、参加した方々から大変喜んでいただき、「また開催してほしい」とのありがたい声が聞かれ、皆様からのご協力のもと無事に遂行できたことに感謝いたします。

一部の事業が残っておりますが、年間の振り返りが来年度の目標に繋がるので、この時期にしっかり記憶し、これからも地区の皆様が心身ともに健康になっていくことを願い、今年度終了のごあいさつとさせていただきます。

4月1日(木)から公民館使用料等が変わります。

お知らせ

- 使用料が1時間単位になります。
 - 減免の対象者、減免の額が変わります。
- 使用料の減免には、活動団体の登録申請・認定が必要になります。

【お問合せ先】

上山市教育委員会 生涯学習課

(672-1111) (内線 311)

事業報告

ゆっくりが気持ちいい♪

「出前スポーツ教室」×【一般講座】**スローエアロ**

令和3年2月5日(金)

体育文化センター 軽スポーツルーム

講師:遠藤鮎実さん かみのやまスポーツクラブ



音楽に合わせ、無理なく体を動かす運動、スローエアロに16名が参加しました。

胸を開き手足を伸ばし、寒さで縮こまった身体をじっくりほぐすだけでじんわりと汗が出てきます。身体が温まったら、音楽に合わせて軽快にエクササイズ！参加者は気持ちよく体を動かしていました。

裁つ・磨く・整える 男の革小物細工

【男性講座】

令和3年2月10日(水)

上山市生涯学習センター 会議室

講師:宮城興業株式会社 志田留美さん 渡邊 淳さん



使い込むほどに渋みが増す革の魅力を楽しもうと、男性7名が参加し、マルチケースとキーホルダー作りにチャレンジしました。

好みの質感の革を選び、講師のアドバイスを受けながら、裁つ・仕上げ材の塗布・磨き・成型まで手作業で行いそれぞれに味のある作品を作りました。

経年と共に風合いが増し、きっと愛着が湧くことでしょう。



【第45回 上山市女性のつどい】

令和3年2月13日(土)・14日(日)
三友エンジニア体育文化センター

女性の活動が大きく広がって

◆ ステージ ◆

今年度で最後となる女性のつどい。オープニングは、『檜下のとっくり踊り』で幕を開けました。続く講演会では、横尾友栄さんから、「私のコミュニケーション論 ～家業を継いで笑顔の声で」と題し、自身の様々なエピソードをはじめ、仕事に懸けるこだわりやコミュニケーションにおけるテクニックなど、参考になる話を伺いました。

午後は、歌、民踊、ダンスなどのアトラクションで会場が盛り上がり、フィナーレは、歴代実行委員会と有志による、笑いとお心温まる寸劇に会場から惜しみない拍手が送られて、幕を閉じました。



◆ 作品展示 ◆

市内女性団体の制作発表には多数力作が並び、華やかに会場を飾りました。

公民館からは、講座で作った陶芸、サンドブラストグラス、お正月飾りを出展し、手づくりならではの個性あふれる作品に、来場者が足を止め、じっくり鑑賞するなど関心を寄せていました。

ともがき

迫力のサウンドで～コロナを吹き飛ばせ！～

令和3年2月20日(土)
第7回学習会【音楽鑑賞】
令和2年度 閉級式
体育文化センター
エコーホール



講師:かみのやまベンチャーズ

令和2年度最後を締めくくる学習会は、鏡館長率いる”上山ベンチャーズ“の演奏の鑑賞と、ギター伴奏に合わせて一緒に歌を歌いました。

懐かしいメロディーが流れると、学級生は自然と歌を口ずさみ、手拍子が起こり会場が一体となりました。「初めてだよ生バンド、素晴らしい演奏だね。」「気持ちが晴れ晴れとした！来てよかった。」と楽しんでいました。

その後の閉級式では、今年度の学習報告があり、コロナ禍で様々な制限のあった学習会でしたが、一年間のあゆみを感じ深く振り返っていました。



運営委員の皆さん、ありがとうございました。

～3月の予定～

- 3(水) ともがき第3回 運営委員会
- 8(月) 一般講座「丸かご編み体験」※
- 24(水) 第4回 公民館運営委員会 ※午前中は、公民館が留守になります。
- 31(水) 令和2年度 会計監査



4月の公民館だよりは
4月1日(木)発行です。