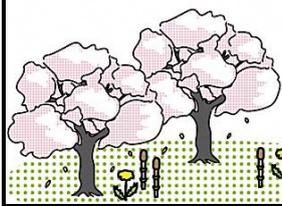


令和6年 4月 1日発行



南部地区 公民館だより

【第138号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

飛躍の年 新年度を迎えて

はじめに、令和6年元旦に発生した石川県能登半島地震において、犠牲となられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された多くの方々に心よりお見舞いを申し上げます。被災地の皆様の安全と、一日も早い復旧、復興を願うばかりです。

地震国日本で災害の少ない上山市ではありますが、時と場所を選ばない災害はいつでも発生するかわかりません。ひとり一人が自分事としてとらえ、改めて防災を意識したいものです。

さて、地区の皆様には、日頃より公民館活動、運営に対しましてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。今年度も、活動や交流の拠点として、また、学習の場としてぜひ多くの方から気軽に公民館を利用いただき、皆様のご意見を拝聴しながら、「どきどき・わくわく」するような充実した活動を皆様と共に進めていきたいと思っております。

最後に、季節が廻り桜の開花が待ち遠しい今日この頃ではありますが、県内各地ではまだまだ気温の変化も著しいので、地区の皆様には体調を崩されないよう健康に気を付けてお過ごしください。

館長 鏡 好男

【事業報告】

自然とミツバチからのおくりもの

2月22日(木) 一般講座 蜜蠟のハンドクリームづくり
講師:ハチ蜜の森 代表 安藤竜二さん

今年度で3回目となる人気の講座には、定員いっぱいの方が集まり、講話と実技の2部構成で行いました。

蜂の生態や共存する暮らしの話はとても興味深く、参加者は、「ハチの認識が変わった。」「ハチと共生農業を目指したい。」などに関心を高めていました。



『ハチへの愛』がたっぷりの講師の話は、ハチに対するイメージがガラリと変わります！

ミツバチは、お腹の中でハチミツを蜜蠟に作り変えて分泌し、口で噛み砕いて唾液と混ぜ巣作りをします。実技では、その大切な蜜蠟とオーガニックオリーブを使って口に入れても安全なハンドクリームを作りました。

また、アカシアのハチミツのテイスティングも行い、参加者は、ミツバチたちが自然の中でつくった恩恵をしっかりと味わいました。



参加者募集

お問合せ・申込み先 上山市南部地区公民館まで。
お申込受付は、4月5日(金)午前9時~いずれも、お電話のみとさせていただきます。



みそ作り講座

自家製みそを手づくりしてみませんか？
通常のみそより、麴を3割増しでまろやかな味に！

日時 5月10日(金) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 できあがり量5kgのみそを作ります
講師 石井伊惣治商店 石井茂治さん(十日町)
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着15人
参加費 1,500円(お釣りのないようご協力をお願いします)
持ち物 ◎レジャーシート(小さめのもの1枚)
◎みそを持ち帰るための蓋付き容器1個
(例:漬物容器15型~20型)
◎水1ℓ(ペットボトルなどに入れてお持ちください)
◎エプロン、三角巾、手拭き用タオルなど

一般講座

ヨガ&リンパケア

健康づくり講座

リンパ節を刺激してストレッチ。血行促進、代謝・筋力UP↑で、心と体をスッキリさせましょう！

日時 5月23日(木) 10:00~11:00
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
鈴木希望さん
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着15人
参加費 無料
持ち物 屋内シューズ、タオル、水分補給用の飲み物、持っている方はヨガマット

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

山寺健康ウォーキング

健康づくり講座

歴史や昔の文化が息づく山寺。神秘的な垂水遺跡を
経由して景色を満喫しながら健康増進を図ります

日時 5月31日(金) 9:00~15:00
※8:30~お名前、参加費等の受付を開始します
集合場所 南部地区公民館
行程 公民館→山寺ウォーキング(約6km)
※コースには一部山道や階段があります
→ふもとや(昼食・休憩)→公民館(解散)
対象 南部地区にお住まいの方
定員 先着17人
参加費 1,650円(昼食代)お釣りのないようご協力をお願いします
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
タオル、水分補給のための飲み物、雨具など
その他 雨天決行

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

~4月の予定~

17(水) 第1回公民館運営協議会
23(火) ともがき第1回運営委員会
24(水) 公民館職員合同会議 ※午前

※印は職員不在日です

次回の公民館だよりは 5月8日(水)発行です

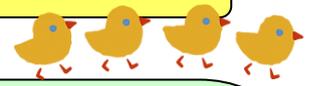
令和6年度

高齢者学級「ともがき」 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」・「芸術鑑賞」など、
概ね10回程度の学習会を開催しています。

対象者	南部地区にお住まいの、概ね65歳以上の方。
申込み	(新規の方) お電話でお申込みいただくか、公民館へご来館 ください。 (継続の方) 改めてお電話での申込みは不要です。
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。
納入方法	※開級式のご案内に同封された <u>申込書に 必要事項をご記入のうえ、年会費を添えて 開級式にお持ちください。</u> (都合で欠席される方は、各学習会または公民館へお持ちください)
各案内	ご入会いただいた方には、ハガキ又は封書にて 学習会のお知らせをいたします。

令和5年度 活動のあしあと



～会議・研修他～

- ・公民館運営協議会(4, 12, 3月)
- ・公民館合同研修会(6月)
- ・公民館大掃除(6, 11月)
- ・わきあいあい実行委員会(6, 7, 8, 9, 10月)
- ・避難訓練(12, 3月)
- ・令和5年度監査(3月)
- ・公民館だより12回発行(126号～137号)



公民館大掃除



避難訓練



～一般講座～

- ・みそ作り講座(5月)
- ・【女性講座】スワッグづくり(5月)
- ・米袋でつくるエコバッグ(7月)
- ・防災講座(7月)
- ・救命救急講座(9月)
- ・【男性講座】男のそば打ち体験(11月)
- ・正月飾りづくり(12月)
- ・レザークラフト講座(1月)
- ・蜜蝋のハンドクリームづくり(2月)



みそ作り講座



米袋でつくるエコバッグ



スワッグづくり



防災講座



男のそば打ち体験



正月飾りづくり



～高齢者教室「ともがき」～



- ・演芸鑑賞(5,2月)
- ・上山ふるさとふれあいフェスティバル(6月)
- ・一日研修(7月)
- ・健康講話(9月)
- ・防犯講座(11月)
- ・クリスマスコンサート(12月)
- ・施設研修と映画鑑賞(1月)
- ・運営委員会(4, 9, 2月)



演芸鑑賞



一日研修



上山ふるさとふれあい
フェスティバル



防犯講座

～体育・文化事業～

- ・ストレッチ&簡単にできる筋トレ(6, 7, 8月)
- ・かかしづくり隊(8月)
- ・モルックを楽しもう(9月)
- ・歴史探訪トレッキング(10月)
- ・～わきあいあい～スポーツレクリエーション(10月)
- ・～わきあいあい～作品展(2月)



歴史探訪トレッキング



かかしづくり隊



～わきあいあい～
スポーツレクリエーション



～少年教室「のびっ子クラブ」～

- ・親子体験教室
【段ボールオーブンで焼くピザづくり】(5月)
- ・夏休み体験教室
【3Dプリンタを体験しよう】(8月)
- ・冬休み体験学習
【苔テラリウムをつくろう】(12月)



段ボールオーブン
で焼くピザづくり



3Dプリンタ体験教室



苔テラリウムをつくろう



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。