公民館報 ほんじょう

令和６年６月６日
ＮＯ　４０４号

本庄地区公民館
６７４－３３０２

ほんじょう街道くらぶ　5月13日(月)開級式・学習会開催しました！

金子館長と担当保健師の穴牛さんの挨拶でスタートしました。上山市消防本部予防係（木村さん・冨田さん）の指導で、避難訓練と消火器の使い方・火の消し方を実践し、講話では「住宅防火いのちを守る１０のポイント」を学びました。午後からは、（株）明治北日本支社より百足さんを講師にお迎えして、【チョコレートの世界へようこそ！】の講話をしていただきました。カカオ豆からチョコレートができるまでを学びながら、ナッティカカオ・フルーティカカオを食べ比べました。深呼吸し口の中でゆっくりと溶かして食べると、とてもおいしくなることに皆さんびっくりしていました。有意義な時間でした。

本庄地区会長会で本庄地区の事業要望

本庄地区会長会が髙橋要市市議会議員とともに、５月３０日（木）市に対し本庄地区の事業要望を行いました。昨年度は、道路の補修･拡張工事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。

ほんじょう街道くらぶ始まりました！

７月　一日研修（寒河江方面）
９月　野外研修
１０月　グラウンド・ゴルフ教室＆芋煮会
１１月　一日研修（飯豊方面）
１２月　お楽しみ講座
１月　健康講座
２月　体験講座・ゆったり講座・健康チェック
３月　閉級式

手洗い・うがい・アルコール消毒を徹底しましょう！

状況により講座内容を変更する場合がありますのでご了承願います。

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。

気温の高い日が続いており、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で充分に注意して下さい。
◆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、日陰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！

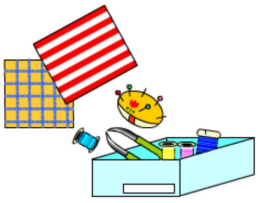
注意して下さい！

丹精込めて作った大切なサクランボは、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・不審な車にご注意！

女性学級桜桃の会　始まります！



７月　開級式・健康体操教室
８月　料理教室
１１月　手芸教室
１２月　体験教室
１月　手芸教室
２月　健康体操教室
３月　閉級式

状況により講座内容を変更する場合がありますのでご了承願います！

健康づくりのため一緒にウォーキング！
自分の体力にあった歩行スピードで、森や山の傾斜地を歩くことで持久力がアップ、通常より高い効果があるとされる運動です。風の音や木漏れ日を感じながらのウォーキングは、日頃のストレスから心と体を開放し、高いリフレッシュ効果も期待できます。森林パワーが脳を刺激し、自然を感じながらのんびりゆっくり歩きませんか。

クアオルト毎日ウォーキング
【金山峠コース】
７月２９日（月）に開催します。
詳細は次回の館報にてお知らせします。

ご一緒しませんか

一般講座スポーツ教室開催予定

グラウンド・ゴルフ練習会講習会

日時：７月１４日（日）午前９時３０分～午前１１時３０分
場所：本庄地区公民館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時までお集まり下さい。
用具：本庄地区公民館にあります。
※雨天の場合は中止になります。
※詳細は次回の館報にてお知らせします。
初心者の方でも簡単にできますので、お気軽にご参加下さい。お待ちしております。

令和５年度第１回練習会の様子

行事のお知らせ

6月

7日（金）公民館職員合同研修会（本庄地区公民館にて）
※午後より留守になる時間があります。

7月

９日（火）ほんじょう街道くらぶ「一日研修」※
14日（日）河川一斉清掃
〃　【一般講座スポーツ教室】第1回グラウンド・ゴルフ練習会・講習会
17日（水）本庄地区子ども育成連絡協議会「第2回常任委員会」
21日（日）本庄地区親善グラウンド・ゴルフ大会
23日（火）主事体育委員会第３回全体会・第１回イベント小委員会
26日（金）女性学級桜桃の会「開級式」「健康体操教室」
27日（土）わんぱく広場「開級式」「須川の水生生物による水質調査」
29日（月）クアオルト毎日ウォーキング①【金山峠コース】

※9日（火）は公民館事業のため、一日留守になります。

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。