

令和6年7月1日発行

南部地区 公民館だより

【第141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

参加者募集

お問合せ・申込み先 午前9時～午後5時まで南部地区公民館へ
講座の参加申込みは、いずれもお電話のみとさせていただきます

夏休み
のびっ子クラブ
体験学習

科学実験体験きょうしつ
と
工場けんがく

日時 8月2日(金) 9:30～15:00
(諸般の事情により時間は前後する場合があります)

集合場所 南部地区公民館 1階 集会室
※9:20まで集合してください

内容 ☆山形大学 SCITA センターで、『偏光板
(へんこうばん)万華鏡』『しゅわしゅわ入浴剤』作り
☆でん六 蔵王の森工場の工場見学

行程 公民館出発→(市バス使用)山形大
SCITA センターで科学実験体験→昼食
→でん六蔵王の森工場見学→公民館着

対象 南部地区にお住いの、南小学校1年生～
6年生の児童のみなさん

定員 先着15人

参加費 ひとり1,000円(昼食代含む)

持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオルまたは
ハンカチ、実験で作ったものを持ち帰る
ための袋やリュックなど

その他 ○履きなれた靴、動きやすい服装でお越し
ください
○事前に保護者の方より「参加同意書」
を記入していただきます。参加申込みの
際にご説明いたします。



知るほど楽しい! 麹甘酒の千カラ

甘酒パワーで夏バテ対策!

日時 8月7日(水) 10:00～12:00

場所 南部地区公民館 1階 集会室

内容 ・こうじについての講話
・炊飯器を用いた甘酒のつくり方と活用法
・塩こうじづくり

講師 糀カフェ晴間 店主 高木佳奈さん

対象 南部地区にお住いの方

定員 15人

参加費 500円

持ち物 水分補給の飲み物など。必要な方は眼鏡

申込み 7月4日(木)9:00～電話にて受付開始

その他 講座で作った塩こうじは、持ち帰ります



公民館では今年も皆様の願い
を込めた短冊を笹竹に結び付け、
7月3日(水)から公民館に展示し
ます。

公民館利用団体の方や来館さ
れる方々に、短冊飾りのお願いで
お声がけさせていただくほか、短
冊を玄関前に用意しておりますの
で、地区の皆様も願い事を書い
て、ご自由に飾り付けて夏の風物
詩を楽しんでください。

～7月の予定～

- 5(金) ともがき 第3回学習会【健康講話】
- 13(土) 山形ベンチャーズコンサート
- 18(木) 一般講座【木彫りブローチづくり】
- 26(金) 南部地区～わきあいあい～
スポーツレクリエーション 第1回実行委員会

次回の公民館だよりは、8月1日(木)発行です。



山寺健康ウォーキング



5月31日(金)、歩いて健康増進を図りながら歴史と文化の見識を深めようと、山寺へ向かいました。

当日はあいにくの雨！参加者は雨具をしっかり装着して、最上三十三観音第二番千手院の鳥居からスタートしました。石段を上がり、JR 仙山線の線路をまたいで向かった観音堂で今日の無事をお参りし、山道を登ると、蜂の巣状の巨大な岩肌の垂水遺跡に到着。かつて慈覚大使円仁が修行した場所とされ、大正時代まで山伏が苦行を行っていた場所とあり、その神秘的な光景に参加者は目を奪われていました。

さらに立石寺山門へ歩を進め、国指定重要文化財の根本中堂や芭蕉句碑など、周辺の造形物を歴史と重ね合わせながら見て回り、参加者は、「雨の山寺も風情があってよかった。」「見どころが多くて雨でも参加したかいがあった。」と話し、心身も潤ったウォーキングになりました。

一般講座

花の寄せ植え



華やかに完成！

6月3日(月)、季節の花を楽しもうと、蘭花園の佐藤淳志さんを講師にお迎えし、ラベンダーやなでしこなど9種類の花を使って、寄せ植えを行いました。

はじめに講師より、花の特徴やバランス良く植えるポイントを教わりながら、花器の中に1種類ずつ丁寧に配置していきました。参加者は出来あがりが見えるよう、隣り合う花同士を絡ませたり、高さや向きを調整したりしてそれぞれ完成させ、完成後は互いに観賞し合って、花の香りに包まれたわきあいあいの時間を過ごしました。

健康づくり講座

ヨガ&リンパケア



6月18日(火)、かみのやまスポーツクラブの鈴木希望さんを講師にお迎えし、ヨガ&リンパケアを行いました。

ゆったりとした音楽が流れる中、あぐらのポーズで目を閉じ深呼吸、「日常の様々な雑念から離れて、自分の体と向き合う時間にしましょう。」という講師の言葉とともに、静かな空間の中で始めました。

ストレスを感じると、呼吸が浅くなるので、リラックスした状態で行えるよう、参加者は呼吸に気をつけながら、体を丁寧に伸ばしてストレッチやヨガポーズに取り組み、リンパの流れを良くする動きも加え、心と体を整えました。

公民館大掃除



6月15日(土)の早朝より、公民館利用団体や地区ボランティアの方にご協力いただき、公民館の大掃除を行いました。ありがとうございました。