



公民館報 ほんじょう

令和6年7月1日

NO 405号



本庄地区公民館

674-3302

クアオルト毎日ウォーキング

【金山峠コース】**いっしょに歩きませんか**

☆日時 **7月29日(月)午前9時30分から12時00分**

☆集合場所 **本庄地区公民館**

持ち物 リュックなどに、タオル、水分補給用の飲み物、天候によっては雨具

※とても暑いので、うちわや扇子などあおぐ物があれば快適です。

服装 帽子・はき慣れた靴 ※日差しが強いのでご考慮下さい。

参加料 どなたでも無料です。◇当日の受付も可能です。



◆ 熱中症や脱水症にはくれぐれも
注意しましょう。

◆ 日焼け対策も考えましょう。

◇問い合わせは◇

市役所健康推進課

TEL672-1111内線164

または本庄地区公民館

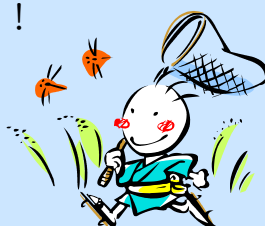
【三宿交流会】

募集

**第36回わらじで歩こう七ヶ宿
一緒に歩きませんか**

山形県・福島県に隣接した宮城県の「七ヶ宿町」。その昔、奥羽13大名の参勤交代路、出羽三山参りの旅人や商人・米の輸送などに利用され栄えた歴史の町。のんびりと自然と人とのふれあいを通して11kmの道のりを歩くイベントです。参加者にはTシャツ、通行手形、道中でのおもてなしなど盛りだくさん。皆様の参加をお待ちしております！

- 日時/8月25日(日)
- 受付/7時00分～8時00分
- 集合/七ヶ宿役場前広場
- 出発/七ヶ宿スキー場



参加希望の方は

7月10日(水)まで
本庄地区公民館へお申し
込み下さい。

【674-3302】

- 参加料4,500円(保険代等)
*自己負担分は2,500円
- 交通手段は乗り合いで会場へ移動します。
- 11kmを歩きますので、服装や持ち物は各自考慮下さい。
- 雨天決行ですので、雨具などをご持参下さい。
- 競技ではありませんので、楽しみながら歩きましょう。

第1回グラウンド・ゴルフ練習会参加者募集のお知らせ

- ◆日 時 7月14日(日) 午前9時30分～午前11時30分
- ◆場 所 本庄地区公民館前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00分まで
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物(各自準備して下さい)、タオル、帽子
- ◆服 装 動きやすい服装・運動靴
- ◆申込み 7月10日(水)までに本庄地区公民館へ(TEL674-3302)
- ◆その他 *雨天の時は中止です。

*用具は公民館にあります。

※誰でも簡単にできますので、お待ちしております。

申込みのお電話をお忘れなく！



本庄地区親善グラウンド・ゴルフ大会開催します！

期日/7月21日(日)

※主事体育委員会は会場準備のため、午前8時00分集合

受付/午前8時40分～本庄地区公民館

開会式/午前9時00分～本庄地区公民館駐車場

競技開始/午前9時30分～午前11時30分

会場/本庄地区公民館前広場・旧本庄小学校グラウンド

閉会式/午前11時45分～12時00分終了予定

☆動きやすい服装、動きやすいズック、汗ふき用タオル、帽子、水分補給用の飲み物(各自準備)

※道具は本庄地区公民館で準備しますが、個人でクラブ・ボールをお持ちの方は持参可能です。

●雨天の場合は、

旧本庄小学校体育館にて
軽スポーツ【シャフルボード】
を開催します。

●申込先 本庄地区公民館
7月18日(木)までお申込ください



【写真】ほんじょう街道くらぶ体験学習
会にて開催された様子です。

第7回地域交流グラウンド・ゴルフ大会 6月2日(日)

【三宿交流事業】二井宿・本庄・七ヶ宿の子供からお年寄りまでが一堂に集いスポーツを通して地域交流・世代間交流が行われました。旧湯原小中学校グラウンドにて開催され、本庄より8名が参加しました。成績はどうあれ皆さん和気あいあいと楽しくプレーしてきました。今年は懇親会も開催され、名残惜しそうに「また来年も元気で会いましょう」と約束し、とても有意義な時間を楽しみました。



クマ出没注意!

6月に入って本庄地区内でクマが目撃されておりますので、気をつけて下さい。

【熊鈴】【ラジオ】【ホイッスル】など音が出る物を携帯し、自分の存在を知らせましょう。もし出会ってしまったら、刺激する行動はしないで下さい。冷静に、慌てず、ゆっくりと、落ち着いてその場から離れましょう。



熱中症・脱水症に注意!

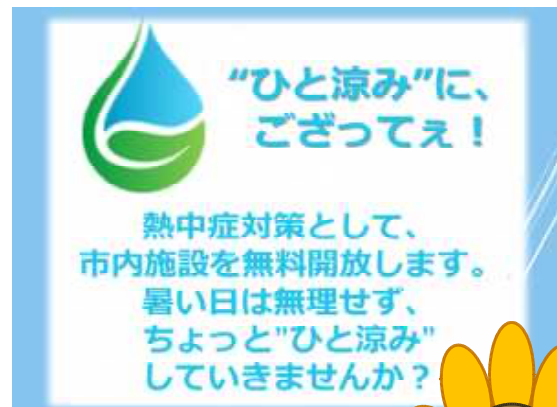
気温の高い日が連日続いております。

室内でも熱中症・脱水症にかかる危険性があります。

- 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。
- エアコンや扇風機を上手に活用しながら、適切な室温にしましょう。
- 体調に異変を感じたら無理をしないで早めに休息をとりましょう。
- バランスの摂れた食事をし、睡眠も充分にとりましょう。

お知らせ

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）
として開放しています！



● 天気がいいので外出・・・と思ったら、連日の猛暑でそれどころではない、という時はありませんか？
市内の公共施設を無料で開放しています！
ぜひ、ご利用ください。

開設期間：10月23日（水）まで

開設場所：上山市役所、上山市図書館、北部・中部・南部・西郷・本庄・東・宮生・中川・中山・山元
各地区公民館・三友エンジニア体育文化センター・二日町プラザ

開設時間：各施設の開館時間に開設します。



行事のお知らせ



7月

9日（火）ほんじょう街道くらぶ【一日研修】～寒河江方面～

14日（日）河川一斉清掃

// 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」

24日（水）県への要望

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・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【金山峠コース】

*9日（火）公民館事業のため、一日留守になりますので後日ご来館下さい。

※状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。