



# 公民館報 ほんじょう

令和6年10月1日

NO 408号



本庄地区公民館

674-3302

## 募集

# クアオルト・毎日ウォーキング 【松沢コース】 一緒に行きませんか!



### 健康ポイント対象事業

かみのやま健康ポイント参加者には20ポイント付与します。活動量計を忘れずにお持ち下さい。

- 日時 10月28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、帽子、飲み物、天候によっては雨具(折り畳み傘、雨かっぱ)
- 服装 履き慣れた靴、動きやすく脱ぎ着しやすい服装 防寒着も忘れずに!
- 参加料 無料
- 申込み 10月22日(火)まで



本庄地区公民館 (TEL674-3302) へ

◇問い合わせは◇市役所健康推進課TEL672-1111内線164



とても素敵な発見があるかもね!

# 桜桃の会

## 【料理教室】

8月6日（火）

上山市健康推進課管理栄養士 入野晶子さんより、《コレステロールや脂質を下げる食材や料理方法を学び、健康で活力ある生活が送れる》をテーマにご指導いただきました。本日の献立についての説明と作り方の行程を確認して教室がスタートしました。皆さん手際よくあっという間に完成しました。ご飯が炊き上がるまで、料理の簡単なゲームを楽しみました。食事が始まると、「手軽に栄養摂れるな」「簡単でいいな」と会話が弾んでいました。たくさん質問して勉強になり、とても有意義な時間を過ごすことができました。

- 【献立】
- とうもろこしご飯
  - 厚揚げの南蛮漬け
  - 切り干し大根のナムル
  - ピリ辛豆乳冷や汁



# 第36回わらじで歩こう七ヶ宿

8月25日（日）

本庄郷ふるさとづくり協議会で取り組んでいる「三宿交流会事業」に、10名で参加してきました。片倉鉄砲隊の号砲を合図に出発し、七ヶ宿スキー場から七ヶ宿町役場までの約11kmの道のりを、自分のペースで歩き自然を満喫しました。道中では、キュウリ漬け・冷たい麦茶・メロン・梨・岩魚の塩焼きなど多数のおもてなしを楽しみました。お殿様・お姫様一行のお出迎えや獅子舞や岩魚の放流などイベントもあり有意義な時間でした。ゴール後に雨が降ってききましたが、道中は曇り空でとても歩きやすかったです。参加された皆さん大変お疲れ様でした。



# 地区内産業廃棄物処理施設視察

8月30日(金)

地区会長会と本庄郷ふるさとづくり協議会地域環境小委員会の合同で開催されました。施設の処理方式や管理状況の説明と現場を視察してきました。今年は本庄造林財産区の山に行き、今の現状を確認してきました。年1回の視察ですが、地域全体で環境に対する関心や問題意識を持ち続けることが大切です。



【ミツワ企業】



【丹野エコプラザ】



【造林財産区の山】



【赤山鉱山】

# 旧金山峠草刈り

9月8日(日)

峠道の草刈り作業と保全活動を行いました。誰が来ても歩きやすくなればと開催されました。今年も宮川小学校6学年総合学習で金山峠越えが予定されており、きれいな道で安全に児童たちが歩けるように皆さん草刈りを頑張りました。本庄地区会長会・本庄郷ふるさとづくり協議会の皆さん、早朝より草刈り作業大変お疲れ様でした。ありがとうございました。



# ほんじょう街道くらぶ 9月10日(火)【新潟県】

県外研修で《大祭の迫力と潮風とカモメに出会える》をテーマに、新潟県村上市の「おしゃぎり会館」「笹川流れ遊覧船」に行ってきました。お天気に恵まれ汗ばむ陽気で、熱中症を心配しながらも元気にお出かけできました。村上市郷土資料館「おしゃぎり会館」をガイドさんの説明を聞き、ゆっくりと見学してきました。笹川流れ遊覧船で陸からは見ることのできない、笹川流れの本当の姿を楽しんできました。船頭さんの解説を聞き、遊覧船に乗って海上から望む景色は格別でした。船酔いする人もなく、とても有意義で楽しい時間を過ごすことができました。皆さんニコニコ笑顔で満足して帰路につきました。



おしゃぎり会館前にてハイチーズ



ガイドさんの説明で山車を見学



遊覧船でカモメにエサをあげました

美味しい昼食に満足！

## 行事の予定



- 2日(水)ほんじょう街道くらぶ「グラウンド・ゴルフ&芋煮会」
- 5日(土)宮川小学校「運動会」
- 8日(火)宮川中学校「運動会」
- 10日(木)ウォークラリー大会「第2回実行委員会」
- 19日(土)ウォークラリー大会「前日準備」
- 20日(日)第1回羽州街道謎解きウォークラリー大会
- 22日(火)本庄地区会長会と民生児童委員との芋煮会
- 23日(水)本庄地区子ども育成連絡協議会「常任委員会」
- 24日(木)宮川小学校6学年総合学習「金山峠越え」
- 〃 本庄地区公民館運営協議会「運営委員会」
- 28日(月)クアオルト毎日ウォーキング「松沢コース」

※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