



公民館報 ほんじょう

令和7年1月31日

NO 412号



本庄地区公民館

674-3302

『第43回本庄地区ビジョンを語る会』を開催

1月13日（成人の日）に「第52回本庄地区福祉会議」を併せて約40名の参加を得て開催されました。今回は新型コロナウイルスが第5類に変更されてから1年が経過し、感染対策も個人判断となったことを踏まえ講演会の後に懇親会も実施しました。

最初に、開会行事では、山本市長と高橋市議の祝辞をいただきました。

次に、宮川中学校奥山校長並びに宮川小学校遠藤校長から児童生徒の学校での状況の報告があり、小学校ではコミュニティスクールが2年目を迎え、地域の方々から協力をいただいているとの話がありました。

また、奥山校長からは今年も全国小中学生ダンスコンテストに1・2・3年生39名で応募し審査員特別賞（第4位相当）をいただいたこと、その映像が披露されました。

次に講演では山本市長から「人口減少社会におけるまちづくりの方向性」と題して講演及び質疑応答が行われ、ふるさとの良さを認識して身の丈に合った振興を20年先を見据えて進めていくとの決意が述べられました。なお、この講演は上山市内の各地区でこれから開催していく市長とのフリートークミーティングを兼ねての開催としたものです。

講演会終了後に、宮中生1・2年生21名による合唱の披露となりましたが、先生の指導により、すごくきれいなハーモニーとなって参加者の胸に刻まれ、すがすがしい気持ちにさせられました。

懇親会では武田民生委員総務の乾杯の音頭で始まり、酒席を囲んで色んな話が飛び交い、久々の笑顔で本会が終了となりました。

なお、市長講演の要旨

- 1 上山市の課題 上山市の人口が今後15年で約8千人減少の見込み
まちづくりに参加する市民の意識が少ない
ハード面の整備には後年度への負担を見据えて
- 2 政策の3本柱
 - ① 教育 グローバル社会で活躍出来る人材の育成
 - ② 健康 市民が元気・快適に暮らすことが重要
 - ③ まちづくり まちの適性規模を見極めて
(まずは「かみのやま温泉駅周辺」から進め、中心部と周辺部を結ぶ「コンパクト+ネットワーク」を進める)
- 3 まちづくりは時間がかかる（早くて20年） あきらめずに取り組み続けることで成果が見えてくる。



ほんじょう街道くらぶ

1月23日（木）

「健康講話」「健康体操」

【すこやか教室】山形大学医学部附属病院耳鼻咽喉科 伊藤 吏教授より「難聴と認知症」の講演をしていただきました。難聴になると、会話に参加できない。危険を察知する能力が低下。外に出るのがおっくう。孤立し人や社会とのコミュニケーションを避けがちになり、次第に抑うつ状態に陥って、認知症発症のリスクが高まります。「聞こえないのは年のせいだから仕方ない？」音や話し声が聞こえにくいと感じたら、迷わず耳鼻咽喉科に受診して適切なアドバイスを受け、安心して日常生活を楽しく送ってほしいと願います。



【体操教室】東海林美佐江さんのご指導で椅子を使って「のんびり、のびのびストレッチ」体操をしました。頭の体操でゆっくりとほぐしながら、ウォーミングアップしました。ボールを使い「ペンギン歩き」がすごい運動量でした。動いているうちに全身リラックスし、時折マスク越しに笑い声が聞こえる程とてもリフレッシュできました。ながら運動で大丈夫ですので、継続していきいき元気に生活していきましょう。

桜桃の会

1月29日（水）

手芸教室「パッチワーク教室1回目」開催

講師に伊東良子さんをお迎えして開催しました。会員さんより「ソーイングケースを作りたい」と熱い希望があり、やっと夢が叶いました。開始早々細かい作業の連発でしたが、皆さん笑顔で会話も弾み賑やかな声が響き渡り、とても和やかに楽しい時間でした。最後に先生より「宿題を出します」と言われましたが、「一生懸命やります」と返事をして今回は終了しました。細かいパーツが沢山あり作業も大変だと思いますが、2回目・3回目と完成に向け頑張っていきましょう！お疲れ様でした。



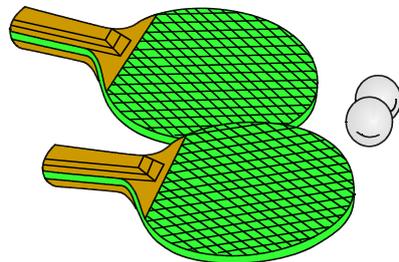
一般講座【ピンポン教室】

開催してます

2月10日(月) 午後1時30分～午後3時30分
2月17日(月) 午後1時30分～午後3時30分
3月 3日(月) 午後1時30分～午後3時30分
3月17日(月) 午後1時30分～午後3時30分

- 道具は公民館にあります。
- うち履き・水分補給用の飲み物・汗ふき用タオル・動きやすい服装

【状況により中止又は日程を変更する場合がありますのでご了承下さい】



参加者募集中

出前スポーツ教室

かみのやま健康ポイント
対象事業(20P付与)

【シャフルボード】

◆2月13日(木) 10時00分～11時00分

【カローリング】

◆3月18日(火) 10時00分～11時00分

【足腰元気体操】

◆3月24日(月) 10時00分～11時00分

- うち履き・水分補給用の飲み物・汗ふき用タオル

◎参加費無料です！

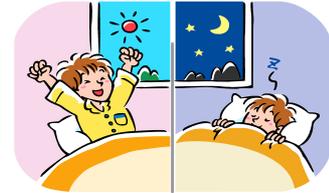
申込みは本庄地区公民館までお電話下さい。

【674-3302】



新型コロナウイルス・インフルエンザに 注意しましょう!

感染者が増加していますので、皆さん予防対策を徹底しましょう。【手洗い・うがい・アルコール消毒
・場面に応じたマスクの着用・食事はバランス良く
・室内の温度・湿度を保ち換気・睡眠をしっかりとる】など基本の感染症対策を心がけましょう。



行事のお知らせ

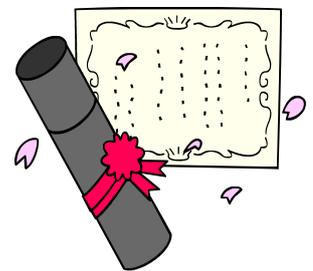
* 2月 *

- 1日(土) 主事体育委員会年度末研修会
- 3日(月) ほんじょう街道くらぶ「体験講座」
- 6日(木)・14日(金) 桜桃の会「手芸教室2回目・3回目」
- 10日(月)・17日(月) ピンポン教室【午後】
- 13日(木) 出前スポーツ教室「シャフルボード」
- 19日(水) ほんじょう街道くらぶ「ミュージックケアと健康チェック」
- 20日(木) 桜桃の会「トランポピクス」【午後】
- 21日(金) 本庄地区公民館運営協議会
- 25日(火) ふれあい食事会
- 28日(金) 本庄地区会長会定例会



* 3月 *

- 2日(日) 各地区総会
- 3日(月)・17日(月) ピンポン教室【午後】
- 6日(木) 新旧会長会並びに本庄造林財産管理会新旧役員会【午後】
- 11日(火) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 〃 子ども育成連絡協議会常任委員会
- 14日(金) 桜桃の会「手芸教室・閉級式」
- 〃 宮川中学校卒業式
- 15日(土) わんぱく広場「手芸教室・閉級式」
- 18日(火) 宮川小学校卒業式
- 〃 出前スポーツ教室「カローリング」
- 20日(木・春分の日) 子ども育成連絡協議会「自転車点検」
- 24日(月) 出前スポーツ教室「足腰元気体操」
- 26日(水) 子ども育成連絡協議会「総会」



状況により中止又は内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。