

公民館だより

西郷地区公民館

第12号

令和7年2月28日発行

西郷地区公民館

☎・FAX 672-2540

✉ nishigo-1@onyx.ocn.ne.jp



にしごう

令和6年度 公民館事業へのご参加ご協力ありがとうございました



西郷フェスティバル



レディース講座（味噌づくり・クリスマスリースづくり）



趣味の講座（コーヒー講座・ガーデニング教室・干支づくり）



健康づくり講座（日々好日・悠々講座）



高齢者スポーツ交流会



小年少女交流会



小年教室



クアの道（春・秋）



地区の皆さまのご協力により、今年度の公民館事業も無事に開催することができました
心より感謝申し上げます

悠々講座

歌って元気！／夕鶴の里見学・体験



2月7日(金)



悠々講座は富樫さち子さんを講師に迎え、「音楽療法」を体験しました。最初に富樫先生より音楽療法が認知症にもたらす効果について説明を受けました。声を出す（のどの筋肉を鍛える）、手を使う（第2の心臓である脳を刺激）、リズムを取る（身体の活性化）で認知症予防を図ることができるそうです。参加者全員で懐かしい歌を歌いながらバチやマラカス（先生お手製）を使ったリズム遊びで心と体をリフレッシュすることができました。

午後からは、南陽市「夕鶴の里資料館」へ移動し、機織り機を使ってコースター作りに挑戦しました。講師の先生の指導のもと、機械の操作を教わりながら織り進めます。最初は悪戦苦闘していた参加者さんも段々と上手になり、素敵なコースターを完成させました。その後、語り部の館で民話会ゆうづるの高橋大吉さんによる昔語りです。地元の言葉で、わかりやすく語ってくださり、ゆったりとした雰囲気と懐かしさをしみじみと感ずることができました。また再訪したいと参加者の方々よりお声をいただきながら帰路につきました。



出前スポーツ教室②

-シャッフルボード-

2月14日(金)

この度の出前スポーツ教室は、上山スポーツクラブの齋藤郁子さんを講師に迎えて「シャッフルボード」に挑戦しました。ルールの説明を受け、ディスクの押し出し方を教わりました。自分のチームが得点圏内にディスクを残し相手のチームに得点させないようにするのがポイントになるゲームで、最後に残ったディスクの点数により勝敗が決まります。どこを狙うかチームで話し合い、「ここに寄せて!」、「10点を狙うぞ!」などの声と笑い声が響き合う楽しい教室となりました。



★出前スポーツ教室③のご案内★

◆日時：3月11日(火)10:00～11:00頃まで

◆内容：ボディメンテ

腰痛や肩こりの予防と緩和する
エクササイズです!

◆持ち物：飲み物、屋内シューズ
ヨガマット又は、バスタオル

◆場所：西郷地区公民館 集会室

◆対象：西郷地区在住の方

(高齢者も大歓迎!)

◆参加費：無料

◆その他：かみのやま健康ポイント20P付与

◆申込み：開催日の3日前まで可

西郷地区公民館 ☎672-2540または

スポーツクラブ ☎080-1809-0652まで



趣味の講座

2月8日(土)・15日(土)

布遊び「七宝まり・木目込みまり」づくり

川口地区の佐藤睦美さんを講師に迎え、『布遊び 七宝まりづくり』を2回に分けておこないました。1回目は2種類の和布を型紙に合わせて裁断します。布を曲線に合わせて縫い、袋状にして綿を詰めて縫い閉じれば完成。これを12個作ります。「気が遠くなるね～」などの言葉も飛び交いながら和やかに作業を行いました。

2回目はパーツを繋げて毬の形に仕上げます。すべてのパーツを糸で繋ぎ緩まないように結びます。その時に糸を濡らすと、きつく結べるとのコツを教わり皆さん感心しきりでした。パーツを繋いでいく作業を進めると段々と毬の形が出来上がり、色とりどりの可愛い七宝まりを完成することができました。

その後、『木目込みまり』づくりにも挑戦です。佐藤さんの指導のもと和布をきめこみ、余分な布を反りばさみでカットしながら作ります。2種類の和布を使って華やかな木目込みまりが出来上がりました。全員が2つの作品を完成させて講座は終了となりました。みなさん、大変お疲れ様でした。



↑佐藤さんの作品です



◆完成した作品

◆七宝まり



◆木目込みまり



趣味の講座

2月18日(火)

『蜜ろうハンドクリーム』づくり

朝日町のハチ蜜の森キャンドル代表安藤竜二さんを講師に迎え、蜜ろうハンドクリームづくりを今年も開催しました。

安藤さんのライフワークであるハチとの共生のお話をスライド付きで説明していただきました。ハチはたくさん種類があるが、人を刺すのは大きくスズメバチ、アシナガバチ、ミツバチの3つに分けられること。ハチが狂暴になる時期は約1ヶ月ほどであること。花やくだものの受粉や害虫を捕食するお陰で農薬を使用せずに農作物を守る手助けをしていることなど詳しくお聞きしました。

その後、蜜ろうを使用したハンドクリーム作りをおこないました。湯煎で蜜ろうをオリーブオイルと一緒に溶かし終えたら、容器に移してクルクルと混ぜ、数滴のプロポリスを加えて冷めて硬くなったら完成です。防腐剤を含まない良質で安心安全なハンドクリームが出来上がりました。参加した皆さんは、さっそくハンドクリームを手に塗りその良さを実感していました。



おめでとうございます



～ 卒業証書授与式 ～

・ 上山市立南中学校 3月14日(金)

・ 上山市立南小学校 3月18日(火)



～ 令和7年二十歳のつどい～



- ◆ 期 日 令和7年3月22日(土曜日)
- ◆ 時 間 受付：午前10時～ 式典：午前11時～
- ◆ 場 所 三友エンジニア体育文化センター エコーホール
- ◆ 対象者 H16年4月2日～H17年4月1日までに生まれた方

※その他詳細は市ホームページにてご確認ください

令和7年度公民館事業への希望について

地区民の皆さんのご意見をお聞かせください

- ・ こんな事をしてみたい！
- ・ こんな講座を開いてほしい！

ご要望・リクエストなどがありましたら、
お気軽に地区公民館までご連絡ください♪
検討させて頂き事業運営に生かしたいと
思います。

地区の皆さんが楽しく参加していただ
けるような事業を企画・展開していきます！

自転車のスマホ・酒気帯び

★罰則強化★

春本番！

通勤・通学での自転車
の使用ルールを守りま
しょう

■運転中のながらスマホ

スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗り
ながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに
禁止され、罰則の対象となりました

■酒気帯び運転及び幫助

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や 同乗・
自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました



今後の予定

3月	6日	日々好日・悠々講座合同企画 「庄内ひな巡り」	※公民館が留守になります
	11日	出前スポーツ教室（ボディメンテ）	10:00地区公民館
		西郷地区子ども育成連合会総会	19:30地区公民館
	14日	西郷地区会長会	19:00地区公民館
	17日	西郷地区公民館運営協議会	19:30地区公民館
4月	24日	西郷地区公民館主事・体育委員・公民館関係職員合同打合せ会議	19:30地区公民館
	1日	市報・館報配布日	
	18日	クアの道 西郷（石曽根コース）	9:30石曽根公民館