



公民館報 ほんじょう

令和7年7月1日

NO 417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、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

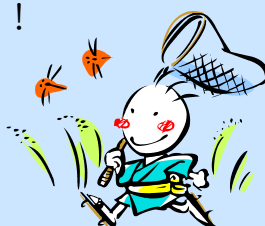
【三宿交流会】

募集

第37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12km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24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(木)まで
本庄地区公民館へお申し
込み下さい。

【674-3302】

- 参加料4,700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。
- 12km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8回地域交流グラウンド・ゴルフ大会 6月1日(日)

【三宿交流事業】二井宿・本庄・七ヶ宿町の子供からお年寄りまでが一堂に集いスポーツを通じて旧湯原小中学校グラウンドにて開催予定でしたが、前日の雨で使用できず、グラウンド・ゴルフ大会は残念ですが中止になってしまいました。本庄より6名が懇親会に参加し、和気あいあいと和やかに世代間交流と地域交流が行われました。とても楽しい時間を過ごし「また来年も元気で会いましょう」と約束してきました。



わんぱく広場

お天気に恵まれ活動するには、とても良かったです。生涯教育推進員の石川和己さんを講師に迎え、実演していただき水生生物による水質調査を開催しました。網を覗くとたくさんの水生生物が見つかり、子どもたちは目を輝かせて無我夢中で頑張りました。採取した水生生物の種類と数を調べ記録し、調査結果は【きれいな水】でした！
地域を流れる川をいつまでも大切に守っていきましょう。

- カワゲラ類 ●サワガニ ●ヒラタカゲロウ類
- ヘビトンボ ●ヤマトビケラ類…など
- トンボ ●カジカ ●カジカガエル…など

6月8日(日)【開級式】

【須川の水生生物による水質調査】



夏が来る前に知っておきたい食中毒予防



【買い物】

消費期限を確認し肉・魚は分けて袋に入れ、寄り道しないで帰りましょう。

【家庭での保存】

冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに入れましょう。

【下準備】

こまめに手を洗う。冷凍食品等の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。

【調理】

手を洗いましょう。肉や魚は十分に加熱し、中心部を75℃で1分間以上加熱が目安です。

【食事】

食べる前に手を洗う。作った料理は長時間室温に放置しない。

【残った食品】

清潔な容器に保存。温め直すときも十分に加熱。時間が経ちすぎたものは食べず捨てる。



クマ出没注意！

本庄地区内でクマが頻繁に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！

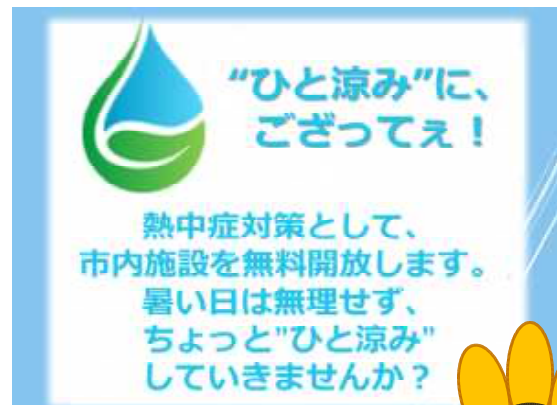
気温の高い日が連日続いております。

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！



● 天气がいいので外出・・・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22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・ふつかまちPLAZA（ふりーらん）・
ウエルシア上山弁天店（調剤待合室・ウエルカフェ）

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

13日（日）河川一斉清掃

15日（火）ほんじょう街道くらぶ【一日研修】◆

16日（水）本庄地区子ども育成連絡協議会「第2回常任委員会」

18日（金）女性学級桜桃の会「開級式・健康体操教室」

24日（木）県への要望

28日（月）クアオルト毎日ウォーキング【金山峠コース】

8月

5日（火）わんぱく広場「縁日Day 夏祭り」

7日（木）女性学級桜桃の会「料理教室」

13日（水）～15日（金）休館日

◆7月15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。