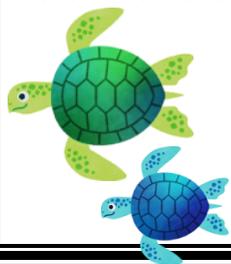


令和7年 8月 1日発行



南部地区 公民館だより

【第154号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

お問合せ・申込み先 午前9時～午後5時まで南部地区公民館へ
講座の参加申込みは、いずれもお電話のみとさせていただきます

一般講座
【防災講座】

宮城県名取市復興研修

現地に足を運び、震災時の被害や復興の歩みを知り
災害に関する知識と備えを学びます。

【日時】 9月12日(金) 8:30～17:00
(諸般の事情により時間は前後する場合があります)

【対象】 南部地区にお住いの方

【集合場所】 南部地区公民館 正面玄関前
※ 8:10～受付開始

【定員】 15人(先着順)

【参加費】 2,500円(昼食代含む)

【見学場所】 ○閉上の記憶
○震災メモリアル公園、日和山(車中案内あり)
○名取市震災復興伝承館

【申込み】 8月5日(火)9:00～電話にて受付開始

※受付開始直後は、申込みが集中し、電話が繋がりにくい場合がございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

【行程】 公民館出発→菅生PA(トイレ休憩)→名取市着→見学→昼食・休憩(かわまちテラス)→見学→菅生PA(トイレ休憩)→公民館着

【持ち物】 水分補給飲料、必要な方はメガネなど

【その他】 見学先を歩きますので、履き慣れた靴、動きやすい服装でお越しください。

一般講座

木彫りコースター or 鍋敷きづくり

7月号でもご案内しておりますが
若干の空きがあります！

【日時】 8月29日(金) 9:30～12:00

【申込み】 随時受付 ※コースターまたは鍋敷きの
どちらか希望する方をお申し付けください

【場所】 南部地区公民館 1階 集会室

【持ち物】 水分補給飲料、必要な方は眼鏡など

【内容】 シナノキを使って『コースター』または『鍋敷き』
をつくります

【その他】 彫刻刀は講師が準備いたします

【講師】 山形仏壇彫刻部門 伝統工芸士 芦野和恵さん

【対象】 南部地区にお住いの方

【定員】 10人

【参加費】 コースター:500円 / 鍋敷き:1,000円



【サイズ】 単位:cm

鍋敷き
約 15×15
コースター
約 10×10

七夕飾り

6/23(月)～7/9(水)まで、
公民館の正面玄関に設置した七夕飾りに、願いを託した色とりどりの短冊が風に揺れ、公民館を華やかに彩りました。

夏の風物詩に親んでもらおうと、どなたでも自由に短冊へ願いごとを書いて飾る七夕飾りは、令和3年から始まりました。毎年短冊の数が増え、5回目の今年は120枚を超える短冊が並び、笹飾りがいっぱいになりました。



～8月の予定～

6(水) のびっ子クラブ ※
【夏休み体験学習・工場見学とものづくり】

8(金) 一般講座 健康づくり【リズム体操 ③】

14(木) } 公民館休館日 ※
15(金) }

29(金) 一般講座【木彫りコースター or 鍋敷きづくり】

※印の日は職員不在日です

たくさんのご協力ありがとうございました! 皆様の願いが叶いますように!!

次回の公民館だよりは、9月1日(月)発行です。

事業報告

【高齢者教室『ともがき』】第3回学習会 健康講話～チョコレートの世界へようこそ～



「みなさんチョコレートは好きですか？」という講師の問いかけに、ほとんどの学級生が手を挙げました。好きな方も多い身近な食品のチョコレートについて、7月7日(月)、講師に(株)明治食育担当の百足奈々さんをお迎えし、話を伺いました。

講話では、主原料のカカオが収穫される様子や、豆を取り出し、発酵・乾燥・焙煎・粉碎などの様々な工程を経てチョコレートになること、さらにカカオに含まれる食物繊維、ポリフェノールについての健康効果も学ぶことができました。

講話のあとは、カカオの原産国が異なる2種類のチョコレートの食べ比べを行い、口の中でゆっくり溶かしながら味の違いを体験しました。また、日本でチョコレートが売り出されるようになった明治時代、販売当初の漢字表記は？の問題に、多くの学級生が「貯固冷豆」と回答・・・正解は「貯古齡糖」でした。知れば知るほど奥の深い世界にひき込まれ、充実した学習会になりました。

【歌声サロン】 山形ベンチャーズコンサート

7月6日(日)、三友エンジニア体育文化センターエコーホールにて、山形ベンチャーズコンサートが盛大に行われました。



【わきあいあい事業】7月18日(金) 南部地区～わきあいあい～スポーツレクリエーション第1回実行委員会

10月11日(土)に開催される、第10回南部地区～わきあいあい～スポーツレクリエーションに向けて、実行委員会が開かれ、実施種目と役割分担などが決定されました。

【一般講座】リズム体操②



7月8日(火)の第2回目は、初回よりさらにバージョンアップしてトレーニングを行いました。

ストレッチで筋肉をほぐした後、前回行ったステップのおさらいしながら、マーチ・ステップタッチ・ツーステップとリズムカルにステップを踏み、徐々に体が慣れてきたところで手の振りも加え、全身をバランスよく動かしながら前後左右と移動し、約10分間程度ノンストップで動き続けました。

涼しい会場のはずだったのですが、参加者の皆さんは一気に汗だくに！「動いた後の汗は気持ちがいい！」と、心も体もリフレッシュしている様子でした。

【一般講座】防災講座及び救命救急講習



7月16日(水)、予測できない災害や緊急事態に備え、それぞれ2部構成で行いました。

前半は、上山市庶務課危機管理室の佐藤政明さんより、ハザードマップに基づいて、南部地区の地形の特性に伴う予想される災害やその対処方法、災害時の情報収集について説明していただきました。

特に、風水害時における避難場所や避難経路の確認では、多くの質問が出され、活発な意見交換ができました。また、日頃からの備えのほか、地域で連携を取り、協力しあう防災力が大切だと学びました。

後半は、上山市消防本部職員の指導のもと、心肺蘇生法とAEDの使用方法について実践しました。参加者はいざという時の速やかな救命行動に繋がられるよう、積極的に取り組んでいました。