

わくわくクラゲサイエンス

少年教室「夏休み体験 加茂水族館」7月31日(木)

隊員18名保護者6名で世界一のクラゲ展示数を誇る鶴岡市加茂水族館を訪れ、80種以上もあるたくさんのクラゲについて学習しました。水槽の中でふわふわと漂う姿はとても幻想的で、同じクラゲでも形や大きさ、色が全く違うことに隊員たちも興味津々でした。職員の方から、クラゲは刺胞という毒針を使って獲物を捕らえること、クラゲの成長過程がとても不思議なことなど、本物のミスクラゲを観察しながら説明してもらいました。実際に見て学ぶことで、図鑑で調べるより理解が深まり、自然の不思議さや命の大切さを実感することができました。水族館では海の生き物も沢山見学し、楽しい夏休み体験になったのではないのでしょうか。



知るほどすごい!麹甘酒のチカラ

女性教室あずまる「麹甘酒講座」8月6日(水)

発酵マイスターの資格を持ち山形市新山で麹カフェを営んでいる高木佳奈さんを講師にお迎えし、「飲む点滴」ともいわれる甘酒の健康効果についてのお話と家庭で簡単に作る方法、塩麴作りを教えてくださいました。米麹甘酒と酒粕甘酒の栄養の違いや効能の違い、それぞれの成分や使う素材、材料の使用量が味が変わってくることなど、改めて知る知識が多く参加者の皆さんにとって新鮮な学びがたくさんありました。日常で甘酒を続けて摂るために、ドレッシングやマリネ液に混ぜるやり方など普段やらないようなアレンジをたくさん教えていただき、大変有意義な時間となりました。



10月19日(日) 東地区モルック大会 開催



参加賞もあるよ!



公式ルールより簡単な東地区ローカルルールでどなたでも楽しめる大会になっています。全員に参加賞、入賞チームには賞品があります。奮ってご参加ください! 詳しくは10月に回覧チラシでお知らせいたします。

戦没者慰霊祭

会長会・遺族会 8月13日(水)



漆山房夫上山市戦没者遺族会会長、木村時彦東地区戦没者遺族会会長、木村正則東地区会長会長、木村初公民館長のご臨席を賜り、戦没者慰霊祭をとりおこないました。

継続は力なり

背骨コンディショニング体操 8月22日(金)



前回の復習をした後、緩める動きと筋トレを行いました。下半身とくにふくらはぎから足先にかけて、支えになる筋肉や神経に効くよう重点的に指導していただきました。これからも継続していきましょう。

東地区公民館地域活動推進員募集

※全戸配布チラシをご覧ください

- 業務内容・・・公民館事業の企画、計画、運営全般、その他
- 資格・・・健康で地域活動に意欲がある方、基本的なパソコン操作(簡単な作業が中心です)
- 採用・・・令和7年10月1日～ 定年制あり
- 勤務時間・・・週29時間(週休3日) ほか月に1回休み、月に1回程度休日出勤ありその場合振替休日取得
- 待遇・・・給与155,000円
- 社会保険・・・健康保険・厚生年金・雇用保険加入、ほか退職金共済加入、交通費支給(限度あり)
- 書類提出等・・・履歴書(返却いたしません)
- 選考方法・・・書類審査・面接(随時)

《応募先・問い合わせ》

上山市東地区公民館運営協議会

住所 〒999-3213 上山市須田板字原際742-2 Tel674-3303 担当: 星野



～参加者募集のお知らせ～

♪ 出前スポーツ教室【モルック】

いつ 9月29日(月) 午前10時
持ち物 屋内シューズ、水分補給の飲料
※当日の申し込み大歓迎です!

♪ 背骨コンディショニング体操

いつ 9月26日(金) 午後7時30分
持ち物 ヨガマット(バスタオルでも)、水分
長めのスポーツタオル、バスタオル
※申し込み当日の午後5時まで

♪ あずまウォーキング

いつ 9月22日(月) 午前9時30分集合
場所 熊野岳
持ち物 歩きやすい靴、体温調整しやすい服装
水分補給の飲料
※事前の申し込みをお願いします

09月のおもな予定0

- 1日(月) 市報等配布
- 7日(日) ・8日(月) 東地区会長会研修旅行
- 18日(木) ふれあい教室「移動教室」
※公民館が留守になります
- 19日(金) モルック大会打ち合わせ
- 22日(月) あずまウォーキング
- 26日(金) 背骨コンディショニング体操
- 27日(土) 少年教室「ピザ作り教室」
- 29日(月) 出前スポーツ教室「モルック」

10月

- 1日(水) 市報等配布
- 10日(金) モルック大会抽選会
- 19日(日) 東地区モルック大会

出前図書館 情報

返却期限 9月17日(水)

貸し出し 9月19日(金) 午後より

