

令和8年 1月30日発行

南部地区 公民館だより

【第160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

令和7年度 南部地区～わきあいあい～

作品展開催!!

地区の皆様が日ごろから手がけた、素晴らしい作品の数々をぜひご鑑賞ください。

【日 時】

2月14日(土) 10:00～16:00

2月15日(日) 10:00～15:00

【場 所】

南部地区公民館 1階 集会室

- ◎ 公民館駐車場の駐車スペースには限りがございます。ご来館時に満車の場合は、保健センター駐車場をご利用ください。※但し、15日(日)午前中は、保健センターにて開催行事がございますので、可能な限り西側に駐車くださるようお願いいたします。
- ◎ 交通事故防止や緊急車両確保の観点から、歩道や路上、正面玄関前への駐停車はご遠慮ください。

参加者募集



わかりやすい 相続と遺言

～相続とはなにか？遺言はなぜ必要なのか？～

人生の大切な場面で避けて通れない「相続」と「遺言」
基本的な仕組みを専門家がわかりやすく解説します

日 時 3月10日(火) 13:30～15:30

場 所 南部地区公民館 1階 集会室

内 容 【相続について】

- 相続の開始・何が相続財産になる？
- 相続のルール ●指定相続分と法定相続分
- 相続の3類型 ●相続に関する税金の基礎
- 誤りやすい事例など

【遺言について】

- 遺産分割協議がまとまらない時は？
- 遺言の種類
- 遺留分侵害額請求とその時効についてなど

講 師 山形県行政書士会 山形支部 理 事 渡邊裕人さん

対 象 南部地区にお住まいの方

定 員 20人(先着順)

参加料 無 料

申込み お電話でお申込みください(随時受付)

持ち物 筆記用具・必要な方はメガネ・水分補給飲料など

足で柔らかいボールを蹴って
マットの穴に入れる
誰にでもできる軽スポーツです

☆出前スポーツ教室のご案内☆

種 目	ミニフットゴルフ
期 日	2月25日(水)
時 間	10:00～11:00
場 所	1階 集会室
持ち物	屋内シューズ、飲み物など

定員に余裕があります
どうぞご参加ください!!

～2月の予定～

- 14(土) 南部地区～わきあいあい～作品展
- 15(日)
- 20(金) 一般講座【蜜蝋ラップづくり】
- 25(水) 出前スポーツ教室【ミニフットゴルフ】

**【少年教室『のびっ子クラブ』 12月24日(水)
食品サンプルをつくってみよう！**



3時のおやつ主宰の岸 麻由さんの指導で、食品サンプルづくりに挑戦しました。

本物そっくりに作る講師の実演を間近で見た子ども達は早く作りたい！とワクワクした様子。パフェやケーキに見立てたメモスタンドや小物入れの完成目指して作業に取りかかりました。器や台の上に生クリームを自由に絞ったり、ジンジャークッキーにクリームで王様の絵を描いたり、フルーツやチョコのトッピングの位置を工夫しながら子どもならではの豊かな発想で、自分だけのオリジナルサンプルを作りました。

作品を作った後はクリスマスクイズや、今年で『のびっ子クラブ』を卒業する6年生にプレゼントと、みんなで拍手を送ってお祝いしました。終わりに、公民館からのクリスマスプレゼントを受け取り、冬休みの思い出づくりのひとときを過ごしました。

**【一般講座】 1月15日(木)
スキャンディアモスアート**

スキャンディアモス認定講師の阿部 愛さんをお迎えし、インテリア小物づくりを行いました。

ノルウェーの森に自生し、特定の場所にだけ育つスキャンディアモスは、苔ではなく地衣類の植物で、空気清浄・脱臭・防音効果や、空気中の水分を吸収するため水やり不要といった多くの機能をあわせもつ、他に類を見ない植物です。モコモコとした姿とその柔らかな手触りに、「初めての感覚！」と、驚いた方もみられました。

小物づくりでは、色とりどりのモスから好みの色を選び、木の幹が描かれた天竜ひのきのプレートに、モスを少しずつ貼り付けながら自由にデザインしていきました。できあがりはその人らしさがそのまま出る素敵な作品に仕上がりに、一列に並べて全員で鑑賞しました。



**【高齢者教室『ともがき』 1月22日(木)
第7回学習会 健康講話**

年明け最初の学習会は、甘酒をふるまい、体の奥から温まりながら、日本精神科看護協会認定看護師の佐藤智幸さんより『日常生活での心の動き』をテーマにお話を伺いました。

はじめに、高齢者の役割について説明があり、豊かな人生経験や知識はまるで“仙人”のようで、生き方や技術を後世に伝えることができる、社会の宝であると同いました。続いて精神疾患について、うつ病の生涯罹患率は、女性25%・男性15%と身近な病であり、5大疾病に含まれることが紹介され、学級生からは驚きの声があがりました。

次に、日常に起こる心の動きについて、同じ出来事でも人によって感じ方が異なることや、自動思考が心の状態に影響することを、実演を交えながら説明していただき、心と体のつながり、不安と恐怖の違い、不安が行動の動機付けに必要な感情であることも学びました。学級生は、「精神科の考え方、社会への理解など難しい内容もとても分かりやすかった。」と話し、最後に、豊かな心を育むための幸せホルモンの増やし方を教えていただき、学びの多い学習会となりました。

