



公民館報 ほんじょう

令和8年1月30日

NO 424号



本庄地区公民館

674-3302

『第44回本庄地区ビジョンを語る会』を開催

1月12日（成人の日）に「第53回本庄地区福祉会議」を併せて約40名の参加を得て開催されました。

最初に、開会行事では、山本市長と高橋市議の祝辞をいただきました。山本市長からは、「本庄郷謎解き歩きが第2回を開催したこと」、「檜下宿研究会が茅場の確保に向けた取り組み」に祝意がありました。

その後、宮川小学校平賀校長と宮川中学校奥山校長から学校における児童生徒の状況の報告があり、地区民の支援・協力に感謝の言葉がありました。

次に講演では三上地区に移住して農業を始められた片寄広朗氏と秋元康男氏の両氏から経歴とともに上山を選んだ理由などを発表していただきました。

片寄さんは大阪吹田市の出身でワインに興味を持ち、岡山での就業から本場での修行をしたいと考えフランスのブルゴーニュ、シャンパーニュでそれぞれ3年間研鑽を積み帰国後、自身のワインを作りたいとの念を強くし、ブドウの産地である山形県に狙いを定め、南陽、上山、山形の各市に相談したところ、新規就農への対応に上山市が丁寧に対応してくれたことがきっかけで、本市の三上に移住を決意し昨秋ワイナリーをオープンした。

秋元さんは東京練馬区の出身で小学5・6年頃に畑だった所が住宅地が変わっていった。家族と北海道に移住、その後東京農大治山工学を学ばれ、本州のゼネコン、コンサル等で特殊土木（地盤改良）を主に従事し日本各地の工事箇所を回ってきた。そしてNEXCO東日本では東北中央道の米沢北～東根間にも従事した。いわきへの転勤を打診されたが年齢的にも潮時と思うようになり、これからの生活を考え、果樹農家への転職を決意し、南陽、上山、山形の各市に相談し、片寄さん同様に上山市の対応により果樹農家として歩むこととなった。

お二人に上山の魅力についてお聞きしたところ、ともに温泉と自然環境、住民の接し方と答えられました。

また、課題（残念なこと）としては、農業の後継者がおらず耕作放棄の畑が目につくようになったことと答えられました。そして、70歳になっても気力がある方には農業への後押しを行政も積極的に取り組んでほしい。

講演後、斎藤会長会長のあいさつに続き木村民生児童委員総務の乾杯により懇親会が始まり、片寄さんが作ったワインのテイスティングをしたりして和やかに懇談されました。



ほんじょう街道くらぶ

1月16日（金）

「健康講話」「健康体操」

【すこやか教室】山形大学医学部附属病院管理栄養士 齋藤美寿々さんより「糖尿病予防について」の講話を聞きました。外出が減ったり、足腰が弱くなり運動量が減りやすく、動かないと筋肉が減り、血糖値が上がりやすくなります。症状が目立ちにくいので、「年のせい」と思って見逃してしまいます。予防のために大切なことは、1に食事（バランスよく食べる量と食べ方を考える）・2に運動（負荷の少ない運動を回数多くこなす）この2つだけでも心がけるようにすると、遅すぎるということはないので小さな積み重ねが大切です。



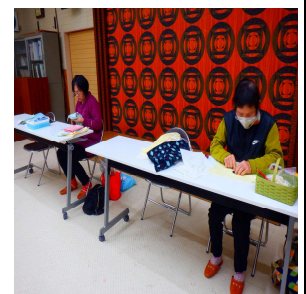
【シニアヨガ】YOGA ME！山形の新関さん・宇野さん・井上さんより椅子を使ったヨガをご指導いただきました。太陽礼拝のポーズで呼吸法（鼻呼吸）を学びました。コントロールしながら自分の心地よい呼吸を見つけ、無理の無い範囲で全身のあらゆる筋肉を動かしていききました。呼吸を整えることでリラックス効果もあり、日常生活の中でも無理なく簡単にできる動きですので、健康のためにも継続して頑張りましょう。

桜桃の会

1月20日（火）

手芸教室「パッチワーク教室1回目」開催

講師に伊東良子さんをお迎えし、会員さんより「タペストリーを作りたい」の要望で開催しました。大きめのスーさんを始めに作ることで、指をならしていきながら、小さいスーさんに挑む事にしました。皆さん笑顔で会話も弾み賑やかな声が響き渡り、とても和やかな楽しい時間でした。バランスよく色合わせをするのが難問ですが、順番を間違えないように作業するのも大変だと思いますが、2回目・3回目と完成に向け頑張いきましょう！と1回目が終了しました。お疲れ様でした。



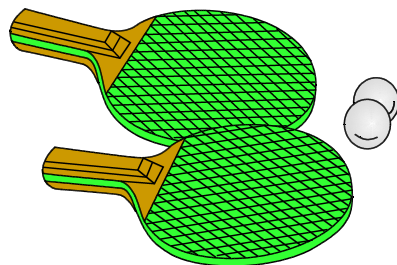
一般講座【ピンポン教室】

開催してます

2月 2日(月) 午後1時30分～午後3時30分
2月 9日(月) 午後1時30分～午後3時30分
3月16日(月) 午後1時30分～午後3時30分
3月23日(月) 午後1時30分～午後3時30分

- 道具は公民館にあります。
- うち履き・水分補給用の飲み物・汗ふき用タオル・動きやすい服装

【状況により中止又は日程を変更する場合がありますのでご了承下さい】



参加者募集中

本庄地区食改伝達講習会に参加してみませんか

日時：令和8年2月27日(金) 午前10時～
人数：8名(先着順) 定員になり次第締め切ります。
締切：2月16日(月) まで
本庄地区公民館までお電話にて申し込んで下さい。
【674-3302】

参加費：無料

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具
不織布マスク・水分補給用の飲み物

献立

- ヘルシーバターチキン
- 水菜と油揚げの白和サラダ
- ほうじ茶プリン

出前教室で運動しませんか

かみのやま健康ポイント
対象事業(20P付与)

【カローリング】

◆2月17日(火) 10時00分～11時00分

- うち履き・水分補給用の飲み物・汗ふき用タオル

◎参加費無料です！

申込みは本庄地区公民館までお電話下さい。

【674-3302】



干し柿でお菓子作り教室

1月15日(木)
宮川小学校にて開催

自分で作った干し柿を使って【干し柿チョコレート】【干し柿のクリームチーズ&ベビーチーズ】2種類のお菓子作りをしました。チョコレートにつける・クリームチーズとベビーチーズを混ぜて入れるだけの簡単作業。とても美味しいお菓子に変身してビックリしていました。試食して「美味しい」とうれしい声が聞こえてきました。残りはお家に持ち帰り、楽しく会話も弾んだ事と思います。



行事のお知らせ

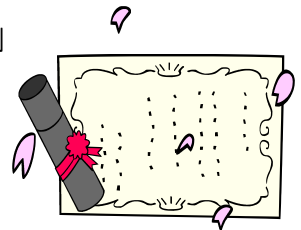
2月

- 2日(月)・9日(月) 一般講座「ピンポン教室」
- 3日(火) 女性学級桜桃の会「手芸教室3回目」
- 4日(水) ほんじょう街道くらぶ「体験講座」
- 14日(土) 主事体育委員会年度末研修
- 17日(火) 出前教室「カロリーニング」
- 18日(水) ほんじょう街道くらぶ「ゆったり、リフレッシュ」
- 19日(木) 本庄地区公民館運営協議会
- 24日(火) ふれあい食事会
- 26日(木) 女性学級桜桃の会「健康体操教室」
- 28日(土) わんぱく広場「手芸教室・閉級式」



3月

- 3日(火) 女性学級桜桃の会「手芸教室・閉級式」
- 9日(月) ほんじょう街道くらぶ「閉級式」
- 10日(火) 子ども育成連絡協議会常任委員会
- 14日(土) 宮川中学校卒業式
- 16日(月)・23日(月) 一般講座「ピンポン教室」
- 18日(水) 宮川小学校卒業式
- 20日(金・春分の日) 子ども育成連絡協議会「自転車点検」
- 25日(水) 子ども育成連絡協議会総会



状況により中止又は内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。