

宮生地区 公民館だより

令和3年4月1日発行 第457号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

・・・新年度あいさつ・・・

地区の皆様方には、平素より公民館運営にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

昨年度は、コロナ禍において、ほとんどの宮生地区事業、市の関係事業が中止を余儀なくされました。この感染症の一日も早い収束を願うばかりではありますが、今年度も新型コロナウイルスとの戦いは続くものと思われま

す。地区の各事業又各イベント等々への参加につきましては、行政機関の指導に副って新型コロナウイルス感染拡大防止を最優先に、地区の皆様方が「集う・学ぶ・結ぶ」をコンセプトに「住みよい宮生、住んでよかった宮生」と言われる地域づくりの拠点施設として、しっかりと取組んでまいります。

結びに、地区の皆様には今後ともより一層のご利用、ご参加、ご協力をお願い申し上げます。

宮生地区公民館

女性学級『ほたるの会』第7回学習会並びに閉級式 3月1日(月)

令和2年度は、コロナ禍の中でどんな事業を展開できるか心配しながらのスタートとなりました。計画の変更や感染予防対策を講じたりするなどの対応を取って進め何とかこの日3月1日の閉級式を無事迎えることができたことに安堵しました。

近年会員の数が減少傾向にありましたが、年度途中から入会してくださった方もおり、新しい空気感が生まれ、みなさん元気に事業に参加してくださいました。

時節によっては農作業やその手伝い等により会員の参加人数に差がでることもありましたが、仕事を休んで学習会に参加してくれた方もいてお陰様で今年度も充実した学習会となりました。会員の皆様ありがとうございました。

今年度最後の学習会は、一足早く「春の花の寄せ植え」を行いました。この度はコロナ感染予防対策として、出向かずに出張してもらって実施しました。

寄せ植えした花は6種類。「ウインティアー」「マーガレット」「ハーデンベルギア」「パコパ」「ジュリアンプリムラ」「ワイヤープランツ」です。寄せ植えは3年目になりますが、花の配置や高さのバランスが難しく、先生から指導を受けながら春らしい力作が完成しました。

また、「花に添えられている説明書の中の時期などは東京基準ですので注意が必要です。」と先生のアドバイスでした。皆さん参考になさってください。



卒業生 17名

男10名・女7名

(内) 宮生地区在住卒業生 (6名)

木村優花さん

石黒詩歩さん

武田綺星さん

大坂修平君

阿部琉唯斗君

鈴木健悟君

サマーフェスティバルでオレンジ色のエプロンをつけて大活躍してくださった姿が思い出されます。皆さんこれからも夢に向かって真直ぐに進んで行ってください。卒業おめでとう。

宮川中学校卒業式

3月16日(火)



宮川小学校卒業式

3月18日(木)



卒業生 23名

男10名・女13名

(内) 宮生地区在住卒業生 (4名)

鈴木虹南さん

尾形 蓮さん

植木可憐さん

小松大悟君

地区の事業にあどけない顔をして参加していた子供達!大きくなったね。中学校での更なる活躍を祈ります。卒業おめでとう。

令和3年度 宮生地区会並びに公民館関係役員名簿は別紙にて配布しております。お目通しください。

地区民対象会員制学級『高齢者学級』

会員募集! 『女性学級』



申込み締め切り日: 4月19日(月)

※詳細につきましては回覧にてお知らせしております。ご確認ください。

4月 おもな予定

4日(日) 宮生各地区資源回収

8日(木) 午前: 宮川小学校入学式

午後: 宮川中学校入学式

14日(水) 第2回会長会並びに総会

20日(火) 上山市公民館職員合同会議

※午前中公民館留守になります

28日(水) 公民館運営委員会

『モンテディオ山形応援募金』

宮生地区公民館に募金箱を設置しております。1,000円以上募金された方には、マグネットリボンを進呈いたします。

モンテを応援しよう!



宮生地区 公民館だより

令和3年5月7日発行 第458号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

宮川小学校入学式

4月8日（木）晴天に恵まれ、かわいい1年生が入学式を迎えられました。地域の皆さん暖かく見守りください。

新入児童11名（男6名・女5名）
宮生地区在住新1年生（3名）

たかはし はる君（上生居）
さとう ひとえさん（下生居）
かしわぐらはづきさん（宮脇）

入学おめでとう
ございます。



宮川中学校入学式

4月8日（木）
新入生 20名（男9名・女11名）



4月14日（水）に「会長会総会」、4月28日（水）には「公民館運営委員会」が開催されました。決定いたしました令和3年度の会長会他各役員と公民館事業の計画は下記の通りとなります。

今年度も、コロナ感染拡大防止対策を講じて事業をスタートいたします。地区民皆様のご参加とご協力をお願いいたします。

会長会・他役員一覧

(敬称略)

市会長会理事（監事）（宮生地区会長会 会長）	鏡 喜 内
市会長会理事（宮生地区会長会 副会長）	堀 井 豊
市防犯協会 宮生支部長	佐 藤 利 男
市衛生組合連合会 副会長	笹 原 孝 一
市衛生組合連合会 監事	加 藤 一 雄
市社会福祉協議会 評議員	鏡 喜 内
宮生地区公民館運営委員 委員長	木村清右衛門
宮川中学校教育後援会 副会長	木村清右衛門
宮川小学校教育後援会 副会長	堀 井 豊
市道上生居堀切線整備期成同盟会 副会長	鏡 喜 内
生居線バス運行対策協議会 会長	鏡 喜 内
あざみ学童クラブ運営委員会 副会長	堀 井 豊
みずほの会 副会長	鏡 喜 内
交通安全母の会 理事	木村美由紀
市婦人防火連絡協議会 理事	奈良崎八重子

【令和3年度事業計画】

- ☆上山市各種スポーツ大会参加
- ☆宮生地区ホタル鑑賞会
- ☆MIYAOIサマーフェスティバル
- ☆旧尾形家コンサート
- ☆宮生地区ソフトバレーボール大会
- ☆会員制【高齢者学級・女性学級】
- ☆花の植栽
- ☆一般講座【和の学校】
- ☆子供育成事業



昨年度高齢者学級より
「そば打ち体験」

山交バス区間指定回数券購入申し込みについては、中生居地区・上生居地区内の護岸工事の為、バスは宮生農機具利用組合（下生居）で折り返しになっており、宮生地区公民館前から上生居間は運行していません。それに伴い、バス回数券共同購入は通常運行となるまで休止といたしますのでご承知ください。

開級式 地区民対象会員制学級

『高齢者学級』5月7日（金）

『女性学級』5月11日（火）

各学級とも開級式を行います。いよいよスタートです。

※申し込みを忘れた！という方ありませんか。
是非会員になってみんなで楽しく学びましょう！

申し込み先：宮生地区公民館 電話674-3304



宮生地区育成会・宮小PTAより

4月4日（日）各地区育成会が中心となり資源回収を実施いたしました。地区民の皆様にご協力をいただき誠にありがとうございました。5月22日（土）は宮川小主催の資源回収を行います。重ねてご協力をお願いいたします。



5月 おもな予定

- 7日（金） 高齢者学級「晴ればれ講座」開級式
- 11日（火） 女性学級「ほたるの会」開級式
- 10日（月） 第3回会長会
- 12日（水） 宮生地区生活基盤整備現地確認
- 21日（金） 事務長会
- 26日（水） 宮生地域づくり協議会総会



地区の方より寄付いただきました「こいのぼり」です。公民館前で元気よく泳いでいます。

宮生地区 公民館だより

令和3年6月7日発行 第459号

発行：宮生地区公民館

上山市下生居字屋敷前288番地

電話674-3304 FAX674-7451

5月26日（水）宮生地域づくり協議会総会が開催され下記名簿の方々が令和3年度役員として承認されましたので、ご報告いたします。

この度、2期6年理事長を務めていただきました奈良崎進氏が任期満了により退任され、新理事長に奈良崎利喜雄氏（中生居）が就任されました。市の指定管理期間が5年となりましたので、新理事長の任期も5年間となります。

奈良崎進氏におかれましては、理事長として長きに渡りご尽力いただきましたこと心よりご慰労と感謝を申し上げます。ありがとうございました。

【役員名簿】（敬称略）

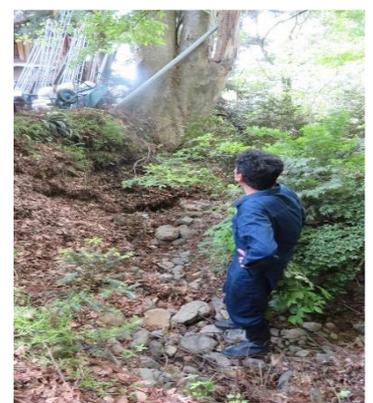
理 事 長	奈良崎利喜雄
副 理 事 長	鏡 喜内
常 任 理 事	堀井 豊
常 任 理 事	佐藤利男
常 任 理 事	木村清右衛門
理 事	神保文行
〃	木村正男
〃	尾形権太郎
〃	加藤一雄
〃	山口富哉
〃	木村政弘
〃	山川吉也
〃	八幡せつ子
〃	木村富士子
〃	山川和寿
〃	神保真也
監 事	鏡 力也
〃	笹原孝一

新理事長の下、事業計画（案）・予算（案）を協議いたしました。その中で、サマーフェスティバルと旧尾形家コンサートにつきましてはコロナ感染拡大防止の為、大勢の参加者が集まるとの事業はもう少し慎重に考えるべきなのではないかという意見が出され、残念ながら昨年につき両イベントは中止する事に決定いたしました。

5月12日（水）

【生活基盤整備事業（各地区現地確認）】

会長会で、各地区の整備等要望箇所の現地確認を行いました。昨年7月の大雨により被害を受けた場所が地区内には多くあり、その被害の甚大さをあらためて感じたところです。遠藤県議・大沢市議・尾形市議にご同行をいただきました。お忙しい中ありがとうございました。今後、要望書として取りまとめ7月に市と県に要望活動を行います。



【↑現地確認の様子】

5月20日（木）

【宮生地区子ども育成会総会】

育成会の資源回収は、これまで4月と8月の2回実施しておりましたが、今年度から4月（※実施済）の1回のみとなりましたのでお知らせいたします。

10月には、宮川小の資源回収が予定されていますので、市のゴミ収集には出さずできるだけこの機会に資源提供のご協力をお願いいたします。

※今年度からの資源回収は、4月（育成会）・5月（宮川小）・10月（宮川小）の年3回となります。

高齢者学級『晴ればれ講座』開級式

5月7日(金)

令和3年度は会員21名でのスタートとなりました。事業計画の話し合いでは、活発な意見が出されました。その中で挑戦してみたい事として『藁ぞうり作り』をしてみようということとなり

「会員の中で経験者はいないの?」「ん、忘っだはなあ」こんな会話が交され笑いも出たり。教えてくださる講師の先生を探す事からになります。新たなことに取り組もうとする会員の意気込みを感じさせられました。まだまだ、コロナの収束がみえず、思うような活動ができませんが、感染防止対策を構いながら活動して行きましようかと約束したところです。

活動計画

- ・歴史探訪
- ・藁ぞうり作り体験
- ・グラウンドゴルフ
- ・パークゴルフ
- ・ボウリング
- ・そば打ち体験

女性学級『ほたるの会』開級式

5月11日(火)

今年は会員数が減り、ちょっぴり淋しいスタートとなりました。開級式後に、保健師さんよりコロナの家族感染についてお話をいただきました。

活動計画の話し合いでは、女性ならではの手作り講座の要望も多く、初挑戦のものもあり、ワクワクする1年になりそうです。年度途中からでも入会できますので、遠慮なく公民館までお申込みください。



活動計画

- ・紅花染/ちぎり絵
- ・石アート
- ・ミニ布ぞうり作り
- ・グラウンドゴルフ
- ・シャッフルボード
- ・ボウリング
- ・ヨガ体操

【ホタル観賞会】6月26日(土)



「ホタル観賞会」を開催いたします。コロナ感染拡大防止のため参加者は宮生地区民に限定いたします。参加希望の方は地区公民館まで電話でお申込みください。尚、参加希望者が多い場合はお断りする場合がありますので、ご理解をお願いします。

《参加申込み受付期間6月22日～25日》
※宮生地区子ども育成会の方には別途通知されますので、その内容をご確認のうえ申込みをしてください。

- 集合場所：宮生地区公民館
- 観賞時間：午後7時30分
～午後9時頃予定
- 持ち物：懐中電灯

・・・参加者の方へのお願い・・・
※家を出る時に、検温、虫よけ対策をしてきてください。
※マスク着用のうえ参加ください。

・・・お知らせ・・・

6月1日(火)より宮生地区公民館全館のエアコン設置工事に入っております。利用者の皆様にはご不便をおかけする事があるかもしれません。ご理解とご協力をお願いします。

(工期6月末までの予定)

6月 おもな予定

- 8日(火) 第1回学習会 女性学級『ほたるの会』
※午後3時まで留守になります
- 15日(火) 第1回学習会 高齢者学級『晴ればれ講座』
※午後4時まで留守になります
- 21日(月) 事務長会
- 26日(土) ホタル観賞会

宮生地区 公民館だより

令和3年7月1日発行 第460号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

第1回 女性学級『ほたるの会』学習会

6月8日（火）



《↑あゆーむ館内見学 ↓ちぎり絵展鑑賞》

山形県を代表する染め物である「紅花染め」を米沢市にある「染織工房わくわく館」にて体験してきました。はじめに紅花についての歴史や染料になるまでの工程など説明を受けた後、ハンカチサイズの絞り染め体験をしました。参加者は好みの色の布を選び、それを洗濯バサミで挟んだり輪ゴムで縛ったりしたものを染色しました。出来上がりは美しい幾何学模様が現れ素晴らしい作品に仕上がりました。

午後は、「白鷹町文化交流センターあゆーむ」に向い、施設の見学と開催中の「彦坂禮三・和紙ちぎり絵展」を鑑賞してきました。「ほたるの会」では、ちぎり絵体験学習を計画しており、少しでも参考になればとプロの作品展を鑑賞しました。イメージしていたちぎり絵とは異なり、和紙が幾重にも重なり合い、立体的で色彩鮮やかな素晴らしい作品の数々に驚嘆の声があちこちから聞こえてきました。



第1回 高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

蔵王鉦山歴史資料館を訪ねて・・・

この資料館は蔵王猿倉の中川第二小学校跡地に昨年10月に開館。NPO法人蔵王鉦山の歴史を語り継ぐ会（平成28年4月結成）が、当時の中川第二小学校体育館を3分の1サイズにして再元し建設したとのことでした。館内には再現されたジオラマやツルハシ、ヘルメット、作業服、給与明細などの他当時の写真パネルも展示されておりました。当時の鉦山の様子やそこで働く人々の暮らしぶりなどを専務理事の高橋正之さんから説明いただきました。昭和20年代の最盛期は、鉦山労働者が600人、その家族を含め1000人以上の人達が鉦山の関係者でした。賃金は一般の給与の約2倍であったとのこと、非常に豊かな暮らしをしていたようです。週末や給料日には上山市の夜の飲食店は鉦山労働者で溢れ大盛況。鉦山は地域の経済に大きく寄与していました。しかし、栄華を誇っていた日本屈指のこの鉦山も大規模な坑内火災により昭和38年に閉山に追い込まれたとのことでした。閉山から50年以上が経ちましたが、2世3世が中心となり、組織を立ち上げこの資料館が完成しました。今でも続いている強い仲間意識を感じさせられました。

更に、同敷地内に当時の校舎の復元も計画しているようです。今後が楽しみです。

6月15日（火）



山寺歴史探訪・・・

ガイドさんに山寺参道内の歴史を説明していただきながら奥の院まで歩いてきました。

【ホタル観賞会】 6月26日(土)



一昨年は荒天で、昨年はコロナ感染拡大予防のため2年連続で中止となったため、久しぶりの開催となりました。未就学児も含め児童・保護者を合わせて15人が参加してくれました。

昨年はコロナの影響で子ども対象事業の中止が多く、久しぶりに会うお子さんもあり「誰だっけえ」などという言葉があいさつ代わりになって和やかなスタートとなりました。子どもの成長の早さと歳月を感じました。

まず、公民館内でDVDにてホタルの生態の学習をした後に観賞へ出発です。下生居地区内の3か所を廻りました。楽しくおしゃべりしながらホタルを観賞したいところですが、ここはコロナ対策として我慢してもらい互いの間隔もとりながらの観賞となりました。

開催日の数日前から下見をしていましたが、前日は1・2匹しか確認できない状況でしたので心配しましたが、当時は日中の気温も高くなり天候も良かったので多くのホタルが出迎えてくれました。暗闇の中、ホタル達は幻想的な光を放ち飛び交い我々を歓迎してくれているようでした。



【クアオルト健康ウォーキング開催のお知らせ】

(※詳細は市報6月号に掲載)

毎日ウォーキング「クアの道 宮生」(市コラボクアオルトウォーキング)

※かみのやま健康ポイント対象事業 20P付与

毎日ウォーキングが初めての方には100P付与

開催日時：7月7日(水) 午前9時30分集合

集合場所：宮生地区公民館

服装持ち物：マスク・歩きやすい靴・温度調節がしやすく脱ぎ着しやすい服装
帽子・タオル・飲み物・雨具(折り畳み傘・雨かっぱ)・うちわ
虫よけスプレー等・リュック(持ち物はリュックに入れてください)

※参加費・申込は不要です。(受付・血圧等測定後、約2時間のウォーキング)

～新型コロナウイルス感染予防対策をお願いします。～

◎自宅で検温し、平熱であることを確認のうえ参加ください。

◎マスクを忘れずに持参してください。

◎参加者間でのおやつ等飲食物の交換は控えてください

・ ・ お知らせ ・ ・

大慈院前の河川護岸工事が終了し、県道の通行止めが解除され6月16日から山交バス・高松葉山～生居線が全線通常運行となりました。回数券共同購入を7月より再開いたします。回数券申し込み書を隣組回覧いたしますので、購入希望の方はお申込みください。



7月 おもな予定

7日(水) 第1回クアオルトウォーキング

8日(木) 第2回女性学級『ほたるの会』学習会

※午後3時まで留守になります

9日(金) 会長会 市要望

19日(月) 第2回高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

※午後4時30分まで留守になります

20日(火) 事務長会

20日(火) 会長会 県要望

宮生地区 公民館だより

令和3年8月1日発行 第461号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

「市要望活動」 7月9日（金）



鏡喜内中生居地区会長（宮生地区会長会会長）、佐藤利男下生居地区会長、木村清右衛門上生居地区会長と尾形宗敏公民館事務長の4人にて、横戸市長はじめ古山教育長、関係各課へ要望活動をしてまいりました。この度は各地区から出された河川・道路関係の修繕工事等と公民館広場の駐車場化（アスファルト舗装）の計9件の要望となりました。公務のお忙しい中、大沢芳朋市議会議員に同行いただき感謝申し上げます。ありがとうございました。

「県要望活動」 7月20日（火）



今年も宮川三地区（東・本庄・宮生）合同の県要望活動を実施しました。三地区の会長会会長・副会長と公民館事務長にて村山総合支庁に訪問し、宮生地区として、河川関係計3件の要望をしてまいりました。遠藤寛明県議会議員と高橋要市市議会議員にもご同行いただきご支援いただきました。お忙しい中ありがとうございました。

第1回「クアオルトウォーキング」 7月7日（水）

連日、雨模様が続き天候を心配しておりましたが、当日は霧雨だったり、ぽつと雨が落ちてきたりと、傘がいるようないないような不安定な空模様で、ムシムシと暑い中でのスタートでした。雨天のためか参加者が少なく、市内の方4名とガイドの方2名、公民館職員3名の計9人でのちょっぴり寂しいウォーキングとなりました。休憩所のイスやテーブルは雨で濡れているため、ゆっくりとくつろぐことはできませんでしたが、参加者同士のちょっとしたおしゃべりや、コース途中に見られた「トラの尾」の花に癒され自然に感謝しながら4.2Kmのコースを歩きました。宮生コースは、適度なアップダウンと森林の中を歩けるコースとして評価が高いコースです。まだ歩いたことのない方は是非足を運んでください。



令和3年度御田の神水利組合総会

本年度の総会につきましては、コロナ感染拡大防止と皆様の健康安全を考慮して会議を開催せずに書面決議といたしました。

なお、役員につきましては次の方が承認されましたので、ご報告いたします。

（敬称略）

【退任】 組合長 小松義悦（下生居）
副組合長 木村雄二（下生居）

【新任】 組合長 早坂啓一（須田板）
副組合長 佐竹達夫（下生居）
副組合長 渡辺健太郎（原口）

第2回女性学級『ほたるの会』学習会

7月8日(木)



この季節、ご家庭でハーブを育てている方が多いと思います。ほたるの会では、ハーブの利活用の方法や効能について学習をしようと川西町の「置賜ハーブガーデン」に向かいました。見学後は、同町内にある「森のマルシェ」内レストランにて、ハーブコーディネーターの江本牧子(川西町在住)さんからハーブ料理やハーブの利活用の仕方を教えていただきました。

何気なく接していた植物がハーブであったりと新たな発見と驚きがありました。身の回りの植物を見直す良いきっかけとなりました。昼食は、ハーブをふんだんに使った季節限定の「混ぜそば(油そば)」を堪能しました。皆さんこれを参考に今後の料理のレパートリーが増えそうですね。



《川西町「森のマルシェ」にて》

第2回高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

7月19日(月)

恒例のグラウンドゴルフ大会を尾花沢市の徳良湖にて行いました。梅雨が明け、連日の猛暑で、屋外の活動には厳しい条件ではありましたが、皆さん元気いっぱい、4チームに分かれて2ゲームを行いました。水分補給と休憩を十分取り、時折吹く爽やかな風を感じながらグラウンドゴルフを楽しんできました。



午後からは、同市にある「芭蕉、清風歴史資料館」に向かいました。第1回の学習会に引き続き、芭蕉についての学習となりました。資料館館長より館内展示物の説明や松尾芭蕉と鈴木清風との関わりなど興味深い話を伺うことができました。



参加者募集

地区民対象 第1回「和の学校」

松尾芭蕉ゆかりの地封人の家・境田分水嶺見学!

期 日: 8月27日(金)

集合場所: 宮生地区公民館

集合時間: 午前8時45分

参加費: 1,100円(昼食代)当日集金

申込締切日 8月19日(木)

※詳細・参加募集人数等については回覧をご覧ください。

封人の家とは・・・
芭蕉が出羽路で最初に辿り着いた国境を守る役人の家



《国指定重要文化財・封人の家》

宮生地区公民館

休館のお知らせ

8月13(金)

休館になります。

8月 おもな予定

2日(月) 第3回女性学級『ほたるの会』学習会(ちぎり絵①)

6日(金) 第3回女性学級『ほたるの会』学習会(ちぎり絵②)

12日(木) 第1回「子ども育成事業」※公民館留守になります

18日(水) 市道上生居堀切線期成同盟会総会(中川地区公民館)

20日(金) 事務長会

27日(金) 第1回和の学校【郊外事業・最上方面】

※公民館留守になります

宮生地区 公民館だより

令和3年9月1日発行 第462号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

【 子供育成事業（イワナ掴み取り体験） 】

8月12日（木）



小学校の夏休中に例年企画している子供育成事業。今年は西川町に出向き、『イワナ掴み取り体験』と『川遊び』を満喫してきました。連日の雨模様もこの時ばかりとあがってくれてとてもいい環境の下楽しむ事ができました。大井沢自然博物館の職員の方よりお世話になり貴重な体験をさせていただきました。川には魚の『かじか』も生息しているとのこと、「かじかってどんな魚？」と知らない子供達がほとんどでした。大人の方も知らない方も多かったので、この機会に是非みんなに知ってもらいたいと必死に探しました。

すると、体長10cm程のかじかを発見一匹をゲット参加者の方に見てもらえる事ができました。捕まえたイワナは塩焼きにして昼食にいただきました。あまりにもおいしいと2匹も食べた子もおりました。午後から自然博物館と伝承館で各々見学。また、施設内で昔遊びにもふれることができ子ども達は笑顔いっぱい十分に楽しめた様子でした。



《かじか↑》

第3回 女性学級『ほたるの会』学習会

8月2日（月）

今回は『しゅんこうのちぎり絵』に挑戦しました。『しゅんこう』のこだわりは和紙を剥ぐという手法で濃淡を表現する事だそうです。実際剥ぐ作業は難しいのですが、剥ぎ方によって一枚一枚個性が表れるという点でも面白いところです。会員の皆さんは、すごい集中力で作品作りに励みましたが、予定していた時間内に完成する事はできませんでした。未完成の部は持ち帰っての宿題となりました。完成が楽しみです。

9月13日（月）から10月12日（火）まで

「ちぎり絵」作品展示会を行います。尚、展示会には講師を務めてくださいました稲毛よし子さんの作品もお借りして数点展示する予定です。地区民の皆様、地区公民館に足を運び是非ご覧になってください。



【第2回「クアオルトウォーキング」参加者募集】

※かみのやま健康ポイント対象事業 20P付与

毎日ウォーキングが初めての方には100P付与

宮生地区の皆様へ

第2回クアオルトウォーキングは、毎ウォーキング「西山コース」に参加します。（8月号の市報9ページに掲載してあります。）認定ガイドさんが同行しますので、初めての方でも安心して参加いただけます。持ち物・服装については市報をご参照ください。交通手段の無い方は宮生地区公民館まで連絡ください。尚、参加希望の方は9月13日（月）まで宮生地区公民館へ申し込みください。

※悪天候の場合は中止とします。

天候の判断が難しい場合は、宮生地区公民館まで問い合わせください。

(TEL674-3304)

- 期日：9月15日（水）
- 募集対象者：宮生地区民
- 参加料：無料
- 集合場所：宮生地区公民館
- 集合時間：午前9時00分
- 移動手段：自家用車
- 解散場所：上山城かかし茶屋

・・・参加者へのお願い・・・

※マスク着用のうえ参加ください。

・・・パブリックコメント実施中・・・



意見受け迫る

期限9月15日

📄 閲覧資料
宮生地区公民館
にあります。
ご覧になってください。

9月 おもな予定

6日（月）第4回女性学級『ほたるの会』学習会

※午後3時まで留守になります

15日（水）第2回「クアオルトウォーキング」

20日（祝）会長会 敬老事業

21日（火）事務長会

22日（水）第4回高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

※午後4時30分まで留守になります

宮生地区 公民館だより

令和3年10月1日発行 第463号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

【 第1回和の学校『封人の家・境田分水嶺』見学 】 8月27日(金)



国の重要文化財に指定されている最上町の『封人の家（旧有路家）』を見学してきました。出羽の国を旅の途中であった松尾芭蕉が大雨により関所越えができず、二泊三日滞在した建物なのだそうです。管理人の忠鉢さんより、芭蕉が宿泊した時の逸話やドラマで撮影した時のエピソードなど貴重な話を聞くことができました。建物保全のために必要不可欠な燻蒸は週2回程行い、囲炉裏に火を入れているそうで、「この囲炉裏で沸かしたお湯でお茶をご馳走したかったのよ。でも、コロナ禍なのでね・・・。」と穏やかに話してくださいました。また、封人の家の近くにある「境田分水嶺」のことも説明していただき、参加者は徒歩で移動して見学をしました。平坦な地形のところにある分水嶺は大変珍しいとのことでした。

帰路は松尾芭蕉が通ったと言われる山刀伐峠脇（県道28号線）を經由してきましたが、トンネルを抜けると耕作しなくなった水田を利用した水辺に見事なハスの花が咲き誇っていました。足を止めずにおられず美しいハスの花を觀賞してきました。

※「封人の家」・・・国境を守る役人の家

※「分水嶺」・・・一つの水路から太平洋と日本海に分かれる分岐点

「大山を登って日すでに暮れれば、封人の家を見かけて宿りを求む。三日風雨荒れてよなき山中に逗留す」

・・・おくの細道より・・・

祝 地区会長会敬老事業 9月20日(敬老の日)
～おめでとうございます。～

宮生地区敬老対象者（70歳以上） 370人（令和3年6月15日現在）

会長会よりお祝い対象者 傘寿（数え80歳）：宮脇6人・下生居2人

白寿（数え99歳）：宮脇1人・下生居2人
中生居1人

百寿（満100歳）：下生居1人 以上

第4回 女性学級『ほたるの会』学習会

9月6日（月）

今回は天童市の若松窯に出向き「皿の絵付け体験」をしてきました。女性学級ではここ数年絵に関する学習会を積み重ねてきましたが、いざ皿に絵を描くとなると手がなかなか動かず、じっくりと時間をかけ構想を練りあげ、ようやく筆が動き始める会員の方が多かったようです。焼き上がり完成した作品は、展示中の「ちぎり絵」と併せて10月15日までご覧いただけますので、宮生地区公民館に是非来館ください。

絵付けの後は、天童市市民文化会館内にある「レコードサロン」に行ってきました。一般開放は金・土・日曜日のみで、時間も限定されていましたが、この度は特別に受け入れてくださいました。参加会員は各自聴きたいレコードを選び担当職員に手渡しして順番にかけてもらいました。レコードの懐かしい音と曲に触れ会員は青春時代を思い出して聴きいっていたようです。どこか若返って、晴れやかな気持ちになり鑑賞を終えました。

最後は上山に戻り、金瓶の「くだものうつわ工房」で箸づくりの実演を見学させていただきました。コロナ禍のため通常の体験は休止しているとのことで、残念ながら見学のみとなりました。

公民館事業で出かけると、多方面の業種でコロナの影響を受けていることを強く感じさせられます。一刻も早くコロナが収束することを願うばかりです。



第3回 高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

9月22日（水）

「パークゴルフ」は、高齢者学級で初の学習会です。場所は川西町のダリアパークゴルフ場で、開業から4年目とのことでした。参加会員全員が初めての体験でしたので、最初にクラブの握り方のレッスンやルールなどのレクチャーを受けた後、少し練習をしてからスタートしました。全長100mのコースもあり歩行距離にするとかなりの歩数になりましたが、パークゴルフの面白さに時間と疲れも忘れ皆さん夢中になってプレーをしていました。会員にとって良い刺激と良い運動となったようです。「また、パークゴルフすっべね。」との多くの方から意欲的な声も聞かれ大満足した様子でした。

また、隣接する「ダリア園」にも足を運びました。色とりどりで様々な形の美しい花に癒されてきました。



10月 おもな予定

- 10日（日）子供育成会【親子ふれあい事業】
- 20日（水）第5回女性学級『ほたるの会』学習会
※午前中留守になります
- 21日（木）事務長会
- 29日（金）第4回高齢者学級『晴ればれ講座』学習会
※午後4時30分まで留守になります

宮生地区公民館にて
『ちぎり絵』作品展示中
(10月15日まで)

コロナ禍の中、出かける機会が
少なくなっていることと思いま
す。目の保養にいかがですか

～「宮生地区ソフトバレーボール大会」中止のお知らせ～

市家庭ソフトバレーボール大会の中止を受け、「宮生地区ソフトバレーボール大会（11月開催予定）」について、9月27日に会議を行い、各地区の公民館主事・体育指導員と地区選出の市スポーツ推進員にて協議いたしましたが、コロナ感染予防対策を十分に取れないことなどから実施は困難と判断に至り中止を決定いたしました。

宮生地区 公民館だより

令和3年11月1日発行 第464号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451



公民館北側外壁に取り付けられていた「宮生地区公民館」の名称看板が、長年の雨風により破損し、建物自体に名称の表記がなくなっておりました。この度、玄関の高窓ガラス面（上写真）に表示いたしました。はじめて訪れる方には分かりづらいという声もあり、ご不便をお掛けしておりましたが、一目で、宮生地区公民館と認識していただけるものと思います。

宮生地区子ども育成会「親子ふれあい事業」 10月10日（日）



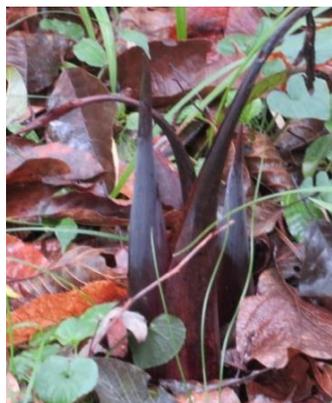
昨年はコロナの影響により事業が開催できませんでしたが、今年は感染者が減少してきた時期に外での活動を計画しました。地元のクアの道宮生コースを親子で歩く「親子ふれあい事業」クアオルトウォーキングを実施いたしました。NPO法人蔵王テラポイント協会の方2名にガイドをお願いし、クアオルトについての説明を受けた後、元気に出発です。この日は夏日に近いような天候で参加者みんなが汗をかきながらのウォーキングとなりました。ガイドの方からコースに生えている植物の名前や効能など様々なことを教えていただき植物の勉強をしながらゆっくりと歩きました。低学年の児童や未就学児にとっては、少し厳しいコースかと思いましたが、全員が完歩し達成感を感じてくれた様子でした。

最後に子ども達へは豪華な参加賞のプレゼントがあり、嬉しいような笑顔が溢れました。

👀ん！誰か隠れているぞ..

第5回 女性学級『ほたるの会』学習会

10月20日(水)



☞：クサギの実
☞：春に咲く準備の座禅草

みはらしの丘にてグラウンドゴルフの予定でしたが、当日は生憎の荒天となり内容を変更して山形市野草園に出向き、秋の植物観賞となりました。園内の紅葉は例年より遅れているようで、まだ色づいた木々が少ない状況でした。案内人の方には、木の実や植物の一年の成長過程等を具体的に教えてもらい、親切丁寧に対応していただきました。参加者から「お陰様で知らなかったことを学べて良かった」と多くの声が聞かれました。カツラの木の落葉した葉っぱから綿アメのような甘い香りがして参加者は驚いていました。自然学習センター内では写真展も行っており、美しい写真にも魅了されて来ました。小雨と風で寒さを感じる環境での鑑賞でありましたが、充実した学習会となりました。《上左写真：案内人と参加者》

地区民対象 第2回「和の学校」

『上山市まち歩き (まちなか再発見)』

期 日：令和3年11月17日(水)

集合場所：宮生地区公民館

集合時間：午前9時30分

解散時間：午後0時 予定

参加費：無料

持ち物/服装：水分・雨具・歩きやすい靴・荷物はリュックに収まるようにしてください。・マスク(必須)

募集人数：10名程度 電話にて申し込みください。

申込先：宮生地区公民館 TEL674-3304

申込締切日：11月12日(金)

※荒天時は、中止になる場合もあります。

11月 おもな予定

17日(水) 第2回和の学校『上山市まち歩き』

※午前中留守になります

19日(金) 事務長会

24日(水) 第6回女性学級『ほたるの会』学習会①

26日(金) 会長会

29日(月) 第6回女性学級『ほたるの会』学習会②

参加者募集

車では通らない(通れない)裏道を歩いて、普段行くことのないお店や新たな名所などを巡り、上山の街中を探検してみませんか!「おかげさま文房具店」「温泉卵で有名な伊勢屋」「栗川稻荷」「春雨庵」「名人の湯」などを巡る予定です。訪れたことのある場所でも新たな発見があるかも。案内人には、NPO蔵王テラポイント協会の方をお願いしております。

～「ちぎり絵作品展」より～

9月13日～10月15日まで、女性学級「ほたるの会」で制作したちぎり絵と皿の絵付けの作品展示を行いました。地区外の方の来館もあり、約60名の方にお越しいただきました。展示場所の研修室ではBGMを流しゆっくりと落ち着いた雰囲気の中作品を観ていただきました。大変好評で、「良いものを観せてもらった」「和紙で表現すると温かみがあるねえ」などの感想をいただきました。

宮生地区 公民館だより

令和3年12月1日発行 第465号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

第4回 高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

10月29日（金）

最上川三難所舟下りを体験してきました。戸沢村古口からの舟下りは多くの方が経験していましたが、今回の村山市基点温泉付近の船場からは初めての方がほとんどでした。昔の物流は舟での運搬を主としており最上川を利用していました。しかし、水量によっては川底が浅くなり、舟の操作が難しい場所がいくつもあったようです。よって、動けなくなった舟を押ししたり引いたりする仕事の需要も多く、当時の住民にとってはその労働により貴重な現金収入を得ていたとのことでした。また、舟頭さんから最上川舟唄を唄ってもらい、その歌詞について説明を受けました。当時は危険を伴い長距離で長期間の航行でしたので、舟乗りとその家族が互いを想う気持ちが込められた内容だとわかり切ない感情となりました。バスで帰る途中にドライバーから難所の場所を教えてもらいました。橋の上から見るといくつもの岩盤が川底にあり、やはり船の運航するうえで厳しいところなのだと再確認させられました。その後、「慈恩寺テラス」見学と河北町の「ひな産直センター」にイタリア野菜の効能などを学びに行ってきました。



第2回 和の学校『上山まち歩き』

11月17日（水）

裏通りを散策しながら市内の名所やめったに行くことのないような商店などを巡ってきました。2時間程の限られた時間の中でしたが、ガイドさんのスムーズで軽やかな案内のお陰で、大変充実した「まち歩き」となりました。宮生地区民にとって街中の裏道を歩くことはなかなかないことです。普段は見ることのできない景色を見て、買い物まで楽しんでくることができました。参加者からはまた企画して欲しいとのリクエストがあるほど大変喜んでもらえました。次回をお楽しみに。



<上山八景の一つより撮影 ここはどこでしょう！>

第6回 女性学級『ほたるの会』学習会

11月24日（水）・29日（月）



2日間に渡り、「布ぞうり」づくりを行いました。会員でもあります奈良崎久子さんから指導をいただきながら制作しました。本体となるぞうりの資材はいらなくなったTシャツなどを利用しましたので、材料代は実質0円！実用性のあるものや、飾り用として作った方がおり様々な大きさの「ぞうり」が出来上がりました。女性ならではの制作に没頭する姿が素敵でした。

第2回子供育成事業「クリスマス会」

期 日：令和3年12月11日（土）
時 間：午前10時～午前11時30分
場 所：宮生地区公民館
内 容：音楽鑑賞（バンド演奏）
クイズ&ゲーム
対象者：宮生地区の未就学児・小学生と
その保護者
※未就学児の方は保護者同伴での
参加をお願いします。

参加費：無料
※参加希望の方は12月6日（月）まで
宮生地区公民館へ電話（674-3304）にて
申し込んでください。
※未就学児のお子さんでも楽しめるような
音楽も準備してします。また、参加の子
ども達には、クリスマスプレゼントをさ
しあげます。



参加者 大募集

2021年度「出前スポーツ」

○場所：宮生地区公民館

○時間：午前10時～午前11時

- ◇ 1 / 17（月）「カローリング」
- ◇ 2 / 12（月）「シャフルボード」
- ◇ 3 / 7（月）「太極拳」

※「出前スポーツ教室」のチラシ（申
し込み用紙）は、11月1日の市報配
布時に全戸配布しております。詳細に
ついてはこちらをご確認ください。

なお、募集定員は12人となっております
ので、お早めにお申し込みくだ
さい。（チラシを紛失された方は地区
公民館に置いてありますのでお申し出
ください。）

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

第3回「和の学校」

『しめ飾りづくり』



期 日：令和3年12月24日（金）
時 間：午前9時30分～午前11時30分
場 所：宮生地区公民館
講 師：井上榮二氏（上生居住在住）
参 加 費：300円
募集人数：12人程度
持 ち 物：はさみ・作品を持ち帰る袋
申 込 先：宮生地区公民館 TEL674-3304
<申込締切日：12月15日（水）>

12月 おもな予定

- 3日（金）歳末たすけ合い検討会
- 3日（金）第5回高齢者学級「藁草履づくり体験」
- 11日（土）第2回子供育成事業『クリスマス会』
- 17日（金）第7回女性学級「ほたるの会」『ヨガ体操』
- 21日（火）事務長会
- 24日（金）第3回和の学校『しめ飾りづくり』
- 28日（火）仕事納め

～「新春懇話会」中止のお知らせ～

例年1月に開催しております宮生地区会長会主催による「新春懇話会」は、協議の結果今年度も中止とすることになりました。

～お願い～

宮生地区公民館ではペットボトルキャップやプルタブの回収をしております。ただし、ペットボトルキャップについては飲料（水、清涼飲料など）用のものだけの回収となりますので、ご注意ください。

回収不可のキャップの例
マヨネーズ・ヨーグルト
醤油などのキャップ



・みやおい卓球愛好会より・

毎週木曜日10時～宮生地区公民館で卓球を行っています。冬だけの参加でも大丈夫！「まじやてけらっしゃい」用具は地区公民館からお借り出来ます。お待ちしております。

※対象者は宮生地区民
となります。



お願い！事業に参加の際は必ず不織布マスクの着用をお願いします。

宮生地区 公民館だより

令和4年1月6日発行 第466号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

…新年のごあいさつ…

新年あけましておめでとうございます。
地区の皆様には健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

正月とは各家庭を訪れる年神様から1つ年を頂くという意味があります。
即ち人は、一年ひとつ、年を取る。取った年はどこへいくのでしょうか。
取り込もう、自分のなかに。

今年の干支は「壬寅(みずのえとら)」である。「陽気を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるといわれています。

三密防止を常に意識し、皆様のご協力をいただきながら活動(事業)に取り組んでまいります。
この一年よろしくお願ひ申し上げます。



宮生地区公民館

館長 尾形 権太郎

職員 一同



第5回 高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

12月3日(金)



講師の佐藤さんより指導を受ける参加者

西川町大井沢の「自然と匠の伝承館」に出向き藁ぞうり作りを行ってきました。藁ぞうりを作った経験のある参加者は一人もおらず、はじめは戸惑った様子も見られましたが、縄なえをしたことのある人は覚えが早くスムーズに作業をこなすことができました。それぞれ特徴があり個性的で素敵な藁ぞうりが完成しました。

現在、実用する人はあまりいないかもしれませんが、昔の日本らしい履物である藁ぞうり作りを伝承し次世代に繋いでいければいいなあと感じました。

第7回 女性学級『ほたるの会』学習会

12月17日(金)

NPO法人山形県健康づくり推進機構の佐藤玲子先生を講師にお迎えし、「ヨガ」を取り入れた健康づくり学習会を開催しました。1年間の農作業で疲れが溜まった身体の張りをほぐすのに効果抜群なのが「ヨガ」です。動きと合わせて呼吸法も教えていただきました。

「ヨガ」で体と心をほぐした後は、市健康推進課の斎藤恭子保健師より測定器で血管年齢を測定してもらいました。保健師さんから数値(年齢)は、「あくまで参考年齢ですよ。」と念を押されましたが、どうしても測定結果の年齢が気になる参加者の皆さんでした。



子供育成事業『クリスマス会』

12月11日(土)



今年の「クリスマス会」はステージ前に手作りのビニール仕切りを設置して、コロナ感染予防対策を施したうえで、歌と演奏を聴いてもらいました。出演者2人の息のあった演奏と美しい歌声に子ども達は自然に身体を揺らし手拍子をするなど楽しんでくれた様子でした。また、生のギターやピアノの音によるイントロクイズでは、小さい子も積極的に手を挙げて答えてくれました。

最後はビンゴゲームで盛り上がり景品をゲットし、帰りの際にはクリスマスプレゼントとポップコーンを手に抱え帰路につきました。子ども達にとって豪華なクリスマス会となったのではないかと思います。

和の学校『しめ飾りづくり』

12月24日(金)

「しめ飾り」丹精込めて作りあげました。



～ 参加者大募集 ～

第4回「和の学校」

健康講座『モルック』



期 日：令和4年1月28日(金)
時 間：午前10時～午前11時00分
場 所：宮生地区公民館
講 師：かみのやまスポーツクラブ
参 加 費：無料
持 ち 物：運動靴・飲み物(※先着12人)
申 込 先：宮生地区公民館 TEL674-3304

<申込締切日：1月19日(水)>

※「モルック」はフィンランド発祥のスポーツです。初めて耳にする方が多いかと思いますが、今人気が出はじめているようです。内容につきましては回覧チラシをご覧ください。

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

2021年度「出前スポーツ教室」

カラーリング・シャフルボードは定員に達しましたので、締め切らせていただきました。3月の太極拳はまだ空きがあります。

○場所：宮生地区公民館

○時間：午前10時～午前11時

◇ 3/7(月)「太極拳」 受付中

※「出前スポーツ教室」のチラシ(申し込み用紙)は、11月1日の市報配布時に全戸配布しております。詳細についてはこちらをご確認ください。なお、募集定員は12人となっております。(チラシを紛失された方は地区公民館に置いてありますのでお申し出ください。)

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

1月 おもな予定

14日(金) 第6回高齢者学級「晴ればれ講座」
(ボウリング)

※郊外事業の為公民館留守になります。

17日(月) 出前スポーツ教室『カラーリング』

20日(木) 事務長会

26日(水) 第8回女性学級「ほたるの会」

(シャフルボード)

28日(金) 第4回 和の学校 健康講座『モルック』

—お願い!—

公民館に来館の際は必ず不織布マスクの着用をお願いします。

昨年、11月と12月にかけて県道沿いの案内板の補修と公民館外壁の塗装を行いました。



宮生地区 公民館だより

令和4年2月1日発行 第467号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

第6回 高齢者学級『晴ればれ講座』学習会

1月14日（金）



写真撮影時にマスクを外しております。



冬期恒例の健康講座「ボウリング大会」は山形市のファミリーボールで行いました。始球式は木村陽子さん（上生居）です。会員はこの日を待ちわび楽しみにしていたようで、生き生きとプレーし、ハイスピードでゲームが進む程でした。今回は久々に上位者が入れ替わり、世代交代の流れを感じたところでした。

ボウリングの後は、ウエルサンピアの温泉で疲れを癒し帰路に着きました。



第8回 女性学級『ほたるの会』学習会

1月26日（水）

NPO法人かみのやまスポーツクラブの方から指導をいただき「シャフルボード」を行いました。昨年、体験的に行ったことある女性学級の会員からおもしろいので是非取り入れて欲しいと5月の開級式にて提案されました。

はじめての人が半数を占めておりましたので、ルールの説明からじっくりと指導をしていただきました。女性だけの事業ということもあり距離を短くするなどルールをアレンジして行いました。皆さん和気あいあいと楽しみながらも、高得点を獲得しようと集中する真剣な表情が印象的でした。



出前スポーツ教室「カローリング」

1月17日（月）

今年度第1回目の出前スポーツ教室は、「カローリング」です。参加申し込み者が多い人気のスポーツです。チーム編成を4班にしてリーグ戦方式で楽しみました。何度やっても難しく苦戦しながらのプレーぶりでしたが皆さんの笑顔と笑い声が会場に溢れました。



第4回和の学校 1月28日（金）

「モルック」体験教室



参加者募集

2021年度「出前スポーツ教室」

3月の「太極拳」若干の空きがあります。
参加希望の方は急いで申し込みください。

○時間：午前10時～午前11時

○場所：宮生地区公民館

◇ 3/7（月）「太極拳」受付中

※「出前スポーツ教室」のチラシ（申し込み用紙）は、昨年11月1日の市報配布時に全戸配布しております。詳細についてはこちらをご確認ください。なお、募集定員は12人となっております。（チラシを紛失された方は地区公民館に置いてありますのでお申し出ください。）

※かみのやま健康ポイント対象事業20P付与

2月 おもな予定

14日（月）出前スポーツ教室「シャフルボード」

18日（金）第9回女性学級「ほたるの会」

21日（月）事務長会

25日（金）高齢者学級「晴ればれ講座」閉級式

※上記事業内容は変更になる事もあります。

—お願い！—

公民館に来館の際は必ず不織布マスクの着用をお願いします。

宮生地区 公民館だより

令和4年3月1日発行 第468号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

第9回 女性学級『ほたるの会』学習会

2月18日（金）



今回はボウリングを予定しておりましたが、コロナ感染者が増えた為、事業に規制がかかり、急遽室内で行える競技に変更して『モルック』と『輪投げ』のゲームを行いました。

モルックは初めて体験した方が殆どでしたが、ルールを説明している時から、ワクワクしている様子が感じられ、ゲーム中は点数の駆け引きもあり、大いに盛り上がりました。

高齢者学級『晴ればれ講座』閉級式

2月25日（金）

令和3年度 事業報告

- 5月 7日 開級式
- 6月 15日 第1回学習会 「歴史探訪・山寺他」
- 7月 19日 第2回学習会 「グラウンドゴルフ」
- 9月 22日 第3回学習会 「パークゴルフ」
- 10月 29日 第4回学習会 「最上川三難所舟下り」
- 12月 3日 第5回学習会 「藁草履作り体験」
- 1月 14日 第6回学習会 「ボウリング」
- 2月 25日 閉級式



コロナ禍の中、計画していた事業内容を一部変更せざるを得ない状況もありましたが、無事閉級式を迎えることができました。閉級式の後には、佐竹圭子さん・佐藤市子さんより「オカリナ」の演奏をしていただきました。美しい穏やかな音色にうっとり。心が癒される演奏でした。

出前スポーツ教室「シャフルボード」

2月14日（月）

今年度第2回目の出前スポーツ教室は「シャフルボード」です。12名の参加者を3名ずつの4班に分けてチーム編成し、2コートで行いました。開始直後から闘志あふれる戦いが展開され、会場の集会室は熱気でムンムン。自分の仲間の相手のワンショットごとに一喜一憂。大変盛り上がり、またしたいとの声が多く聞かれました。

第3回目の出前教室は「太極拳」です。次の内容にて開催いたします。



【太極拳】

期日：令和4年3月7日（月）

時間：午前10時～午前11時

場所：宮生地区公民館（電話674-3304）

※令和3年度の最後の出前スポーツとなります。まだ、定員数に空きがありますので、宮生地区公民館まで申し込みください。

参加の方は内ズック・飲料水・ヨガマット（バスタオル可）をご持参ください。

太極拳効能

太極拳はゆったりとした動作を特徴とする全身運動で、特に下半身の筋力や体幹（コア）の筋肉を自然に強化します。片足立ちや重心移動を多く含むため、バランス感覚や固有受容感覚が向上し、高齢者の転倒リスクを減らす効果もあります。また、広範囲の関節運動を伴うため、柔軟性の向上や肩こり、腰痛の緩和にもつながります。

太極拳は有酸素運動としても機能し、心肺機能の向上や血行促進、冷え性改善、代謝向上にも寄与します。深い腹式呼吸を意識することで、内臓の働きや消化機能の改善も期待できます。

※出前スポーツ『太極拳』と第5回和の学校健康講座『モルック』事業は、かみのやま健康ポイント対象事業で20P付与されます。

子供育成会よりお知らせとお願い

令和4年4月3日（日）各地区子供育成会を中心に『資源回収』を行いますのでご協力をお願いします。

詳細は、各地区ごとに後日お知らせいたします。



—お願い！—

公民館に来館の際は必ず不織布マスクの着用をお願いします。

第5回和の学校

「健康講座：モルック」

参加者募集

期日：令和4年3月14日（月）

時間：午前10時～午前11時

場所：宮生地区公民館

募集定員：12名

参加費：無料 ※内ズック持参

※申込締切日 3月10日（木）

申込先：宮生地区公民館 電話674-3304



3月 おもな予定

- 1日（火）第10回女性学級学習会並びに閉級式
- 7日（月）出前スポーツ教室「太極拳」
- 14日（月）第5回和の学校「健康講座：モルック」
- 16日（水）会長会
- 21日（祝）育成会「6年生を送る会・新旧役員会」

※上記事業内容は変更になる事もあります。

3月13日（日）宮生各地区総会

3月16日（水）宮川中学校卒業証書授与式

3月18日（金）宮川小学校卒業証書授与式