



# にしごう

今年もやります！西郷フェスティバル

5月25日(月)



## 西郷フェスティバル実行委員代表者会



今年で6回目となる「西郷フェスティバル」。実行委員代表者会議を開催しました。会議では、今年度の内容について協議いただき、委員の皆さんからご意見を多数頂戴しました。「西郷フェスティバル」を地区内外にアピールできるよう、より一層充実した内容にしていきます。今後、館報を通して情報をお届けしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします！

★出店者募集は7月号館報にてお知らせします  
みなさんのご参加お待ちしております！



## 趣味の講座 『味噌づくり』

5月22日(金)

石井伊惣治商店・石井茂治さんを講師に迎え、味噌づくり講座を行いました。大きな容器に米麴板をほぐし入れ、塩と合わせます。それらと蒸したばかりのホカホカ大豆と水を加えてここからが本番です。混ぜれば混ぜるほど美味しいお味噌に仕上がると聞き、みなさん汗をかきかき一生懸命作業されていました。そのあと、味噌玉をつくり空気を抜きながら容器に詰めて作業終了。100日間の発酵・熟成期間を経て完成です。秋のお彼岸には美味しいお味噌が食べれるのを楽しみにして講座は終了しました。



## 鳥獣害防止対策会議が開催されました

5月11日(月)

5月11日(月) 昨年に引き続き上山市農林夢づくり課の方を迎え、鳥獣被害防止対策会議を開催しました。各地区会長、副会長より出席を得て、市内における鳥獣被害の現状や被害防止対策、捕獲に関する支援制度、モデル事業の取り組み事例などについてお話しをお聞きしました。また、不要果樹伐採にかかる補助金制度についても説明をいただき、鳥獣被害の深刻化を共有し、地域全体で被害防止対策に取り組んでいくことの大切さを改めて感じる機会となりました。





各講座について参加者募集中！ ご参加をお待ちしております！  
参加申込み・お問合せ ☎672-2540 西郷地区公民館まで



## 健康づくり事業

# リフレッシュ3B体操

はじめませんか

「体を動かしたいけれど、激しい運動はちょっと……」  
ボール・ベル・ベルダーの3つの用具を使って  
体に無理なく・気軽に・遊びの要素を取り入れながら  
老若男女問わず誰でも楽しめる3B健康体操  
月2回、火曜の午後に開催します  
体験からはじめてみませんか



日時 6月9日(火)・23日(火)

午後1時30分～ 基本、月2回、主に第2・第4火曜日

場所 西郷地区公民館集会室

持ち物 シューズ(上履き)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

※詳細は西郷地区公民館

☎ 023-672-2540



若干ですが、  
まだ空気があります

初夏の装いにぴったりな  
オリジナルペンダントや  
ブローチをつくりませんか？

レディース講座 美～ナス

## 『七宝焼き』教室

日時：6月12日(金) 午前10時～

場所：西郷地区公民館

定員：10名

参加料：材料費として500円

持ち物：必要な方は眼鏡・水分補給飲料

申込み：西郷地区公民館まで



レディース講座 美～ナス

## 『トランポピクス』



トランポピクス専用の一人用ミニトランポリン(ジョグ)を使用して、軽快なリズムに合わせて行うエクササイズです  
ジョグの上は硬い床よりも運動による膝や腰への負担を70～80%軽減でき、体にやさしく運動することができます  
ご参加お待ちしております！

日時：7月2日(木) 午後7時30分～

場所：西郷地区公民館

講師：東海林美佐江さん

(山形県健康づくり推進機構)

定員：10名

持ち物：シューズ(上履き)

汗拭きタオル・水分補給飲料

申込み：西郷地区公民館まで

締め切り：6月29日(月)

その他：運動する服装でお越しください



7月講座予告 悠々講座

水まんじゅうの手作り体験と  
冷たい煎茶の飲み比べ

7月31日(金) 午後1時30分～



7月1日館報で募集開始します



# 空き巣や強盗から命と財産を守る！



## 地域全体で「住まいの防犯対策」を実践しましょう

ニュースなどでも報じられていますが、一般住宅を狙った「侵入犯罪」は、近年荒々しい手口が目につきます。住人の在宅の有無にかかわらず複数人で窓などを破壊して住宅に押し入る、宅配業者や点検業者を装うなどの方法で住宅に押し入り、現金や貴金属を奪い取るなどといった、凶悪な手口のものが増えています。

空き巣や強盗などの侵入者は、目星をつけた地域や家の下見を行うことが多いといわれています。住人の在宅時間のほか、侵入のしやすさ、逃げやすさなどを事前にチェックし、犯行に及んでいるのです。

侵入者は「近所付き合いが良く、連帯感のある住宅街」を嫌うといわれており、下見の際にチェックする項目には、人通りの少なさや、地域住民が挨拶などを交わしているかなどの「地域環境」も含まれています。また、ゴミの指定日や指定時間以外にゴミが出ている地域は、住民の地域への関心が低いと思われるのか、侵入者にとっては安心感を与えるといった傾向もあります。

日頃から、ゴミの収集日など地域のルールを守り、近所付き合いを大切にすることが、犯罪に強いまちづくりにつながります。

(参考：政府広報オンラインより抜粋)

### 地域で意識したい防犯対策

- ・ゴミの収集日など地域のルールを守る
- ・近隣住民との挨拶や声がけの励行
- ・ウォーキング、花の水やりなどの日常活動を行うときにも防犯意識を持つ



👉 スマホでQRコードを読み取りますと、自宅の「防犯対策」チェックができます



## 熱中症対策はお早めに！



暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

### 暑熱順化とは…

体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

#### 暑熱順化の実践方法

- ・軽い運動:ウォーキングやジョギング、ストレッチなどで30分程度汗をかく機会を作ります
- ・入浴:ぬるめのお湯に10～15分浸かることで汗腺が刺激され、体温調節機能が整います
- ・日常生活:通勤や買い物で階段を使ったり、自転車を利用したりして適度に汗をかく
- ・水分・ミネラル補給:汗とともに失われるナトリウムやカリウムを意識的に補給する

### 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開設します



危険な暑さから避難できる場所として、公民館を開放します 是非ご活用ください  
場所:西郷地区公民館 玄関ホール ラウンジ 開放時間:平日午前9時～午後5時

## 「少年教室」参加者募集！

### 月山和紙で キャンドルホルダーをつくってみよう！

日時：7月11日(土) 受付 午前9:15～

開始 午前9:30～正午頃まで

★ 場所：西郷地区公民館 集会室

★ 対象者：西郷地区の小学生のみなさん  
(低学年のお子さんは保護者同伴でお願いします)

★ 内容：月山和紙とガラスを使ってキャンドルホルダーをつくります

★ 講師：月山和紙あかい作家 せいのまゆみさん

★ 参加料：500円(材料費として)

★ 服装：汚れても大丈夫な服装で来てください

★ 持ち物：うち履き、手拭きタオル、水分補給用飲料

★ 申込み：西郷地区公民館 ☎672-2540

★ 締切り：6月26日(金)まで

大人の方の  
参加は  
別途800円(1人)を  
頂戴します



🌸 当日撮影する写真は、行政HPに掲載したり記録用資料として活用させていただくことがあります。ご了承ください。🌸

#### 今後の予定

6月	5日	市報・館報配布日	各地区
		地区公民館職員合同研修会	※午後より公民館が留守になります
	12日	レディース講座 美～ナス『七宝焼き』	10:00地区公民館
7月	1日	市報・館報配布日	各地区
	10日	『日々好日講座①』(南陽他)	9:00地区公民館
	11日	少年教室『キャンドルホルダー作り』	9:30地区公民館