



公民館報 ほんじょう

令和8年7月1日

NO 429号



本庄地区公民館

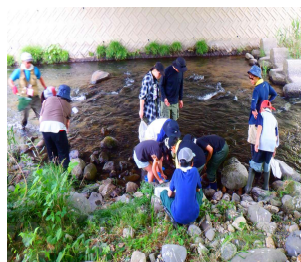
674-3302

わんぱく広場

5月31日(日)【開級式】

【須川の水生生物による水質調査】

お天気に恵まれ活動するにはとても良く、生涯教育推進員の石川和己さんを講師にお迎えし開催しました。網の中に色々な種類の水生生物が捕まり、子どもたちは目を輝かせ無我夢中で川に入っていました。採取した水生生物の種類と数を調べ記録し、調査結果は【きれいな川】でした。地域を流れる川をいつまでも大切に守っていきましょう。お疲れさまでした。



- カワゲラ類 ●サワガニ ●ヒラタカゲロウ類
- ヘビトンボ ●カワナナ類 ●コオニヤンマ
- トンボ ●ヤゴ ●カジカガエル…など



【三宿交流会】

募集

第38回わらじで歩こうセケ宿
一緒に歩きませんか

山形県・福島県に隣接した宮城県の「セケ宿町」。その昔、奥羽13大名の参勤交代路、出羽三山参りの旅人や商人・米の輸送などに利用され栄えた歴史の町。のんびりと自然と人とのふれあいを通して12kmの道のりを歩くイベントです。参加者にはTシャツ、通行手形、道中でのおもてなしなど盛りだくさん。皆様の参加をお待ちしております！

- 日時/8月30日(日)
- 受付/7時00分～8時00分
- 集合/セケ宿役場前広場
- 出発/セケ宿スキー場



参加希望の方は

7月9日(木)まで
本庄地区公民館へお申し込み下さい。

【674-3302】

- 参加料5,000円(保険代等)
- ※自己負担分は2,500円
- 交通手段は乗り合いで会場へ移動します。
- 12kmを歩きますので、服装や持ち物は各自考慮下さい。
- 雨天決行ですので、雨具などをご持参下さい。
- 競技ではありませんので、楽しみながら歩きましょう。

第9回地域交流グラウンド・ゴルフ大会 6月7日(日)

【三宿交流事業】二井宿・本庄・七ヶ宿町の子供から高齢者までが一堂に集いグラウンド・ゴルフを通して地域交流・世代間交流が行われました。旧湯原小中学校グラウンドにて11班に分かれて開催され、本庄より9名参加しました。成績はどうあれ和気あいあいと楽しくプレーしてきました。懇親会では成績発表と表彰式が行われ、拍手で大変盛り上がり美味しいお漬物と山菜汁のおもてなしを受け、名残惜しそうに「来年も元気で会いましょう」と、楽しい時間を過ごしました。



ギャラリーに飾る作品を募集！

写真・絵などあなたの作品をギャラリースペースに展示してみませんか。

●展示スペース【縦90cm×横60cm】

●希望する方は《674-3302》

本庄地区公民館までお電話下さい。

都合により展示出来ない場合もありますので、必ず確認の連絡をお願い致します。



ビタミンを摂りましょう！

季節の移り変わりにより体調が崩れがちな人も多いのでは無いでしょうか？

実は疲労感、倦怠感、食欲不振、抵抗力の低下などの体調不良になる症状は、ビタミン不足のサインかもしれません。

旬の夏野菜などバランスの良い食事ビタミンを積極的に摂りましょう。



夏が来る前に知っておきたい食中毒予防



【買い物】

消費期限を確認し肉・魚は分けて袋に入れ、寄り道しないで帰りましょう。

【家庭での保存】

冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに入れます。

【下準備】

こまめに手を洗う。冷凍食品等の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。

【調理】

手を洗いましょう。肉や魚は十分に加熱し、中心部を75℃で1分間以上加熱が目安です。

【食事】

食べる前に手を洗う。作った料理は長時間室温に放置しない。

【残った食品】

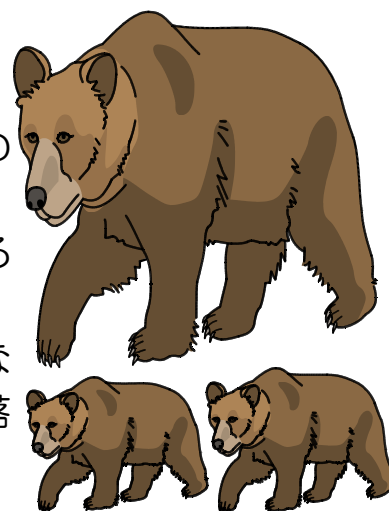
清潔な容器に保存。温め直すときも十分に加熱。時間が経ちすぎたものは食べず捨てる。



クマ出没注意！

県内各地でクマが頻繁に目撃されておりますので、気をつけて下さい。

【熊鈴】【ラジオ】【ホイッスル】など音が出る物を携帯し、自分の存在を知らせましょう。もし出会ってしまったら、刺激する行動はしないで下さい。冷静に、慌てず、ゆっくりと、落ち着いてその場から離れましょう。



熱中症・脱水症に注意！

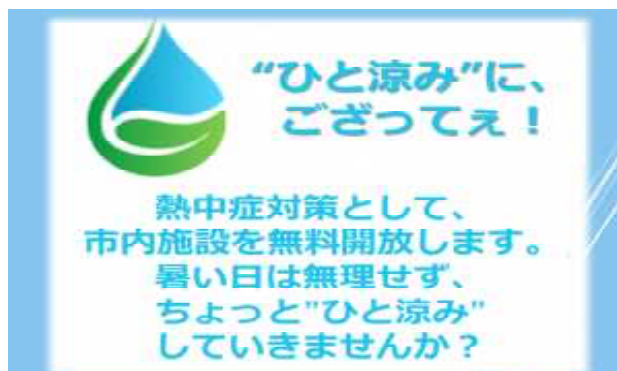
気温の高い日が連日続いております。

室内でも熱中症・脱水症にかかる危険性があります。

- のどが乾かなくても、こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。
- エアコンや扇風機を上手に活用しながら、適切な室温にしましょう。
- 体調に異変を感じたら無理をしないで早めに休息をとしましょう。
- バランスの摂れた食事をし、睡眠も充分にとりましょう。

お知らせ

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）
として開放しています！



天気がいいので外出・・・と思ったら、連日の猛暑でそれどころではない、という時はありませんか？

市内の公共施設を無料で開放しています！ぜひ、ご利用ください。

開設期間：10月21日（水）まで

開設場所：上山市役所、上山市図書館、北部・中部・南部・西郷・本庄・東・宮生・中川・中山・山元各地区公民館・三友エンジニア体育文化センター・ふつかまちPLAZA（ふりーらん）・ウエルシア上山弁天店（調剤待合室・ウエルカフェ）・クオール薬局上山店・ヤマザワ上山店（フードコード）・ドラッグヤマザワ（上山店・上山金生店）・フジヤ薬局・かえで薬局上山店・かみのやま調剤薬局病院前店・かみのやま調剤薬局美咲町店・松本薬局

開設時間：各施設の開館時間に開設します。

7月・8月の予定



12日(日) 河川一斉清掃（中止になります）

14日(火) ほんじょう街道くらぶ【一日研修】◆

15日(水) 本庄地区子ども育成連絡協議会「第2回常任委員会」

24日(金) 女性学級桜桃の会「開級式・健康体操教室」

27日(月) 県への要望

◆7月14日（火）公民館事業のため、一日留守になりますので後日ご来館下さい。

7月

8月

3日(月) ほんじょう街道くらぶ「体験レクリエーション！」

4日(火) わんぱく広場「縁日Day 夏祭り」

6日(木) 女性学級桜桃の会「料理教室」

※12日(水) 事業振替日（公民館休館）

※13日(木)～14日(金) お盆休み（公民館休館）

状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。