

北部地区公民館 だより



お月様
とても
きれい...



第400号

令和8年9月1日発行
上山市北部地区公民館
上山市弁天一丁目6番8号
TEL/672-2545
FAX/673-0645
✉/hokubu-1@outlook.jp

参加者募集 【詳しくは隣組回覧をご覧ください】

はじめてでも
大丈夫

ご参加ください

スポーツ・レクリエーション事業

秋季グラウンド・ゴルフ交流大会



日 時:10月30日(金) 8:15受付開始～正午頃
場 所:上山市市民公園 市役所裏 (※現地集合)
雨天の場合は生涯学習センター体育館下のピロティにて開催します。
対 象:北部地区在住の方50名程度
内 容:グラウンド・ゴルフ(個人戦)
持ち物:水分補給の飲み物、イス、敷物等、各自必要に応じてご準備ください。
その他:道具をお持ちでない方は貸出いたします。

ゆうゆうライフ事業「奉仕活動～芋煮会・カラオケ♪」



日 時:10月9日(金) 9:30～15:00頃 対象:北部地区在住の65歳以上の方
場 所:茂吉記念館前集合(奉仕活動終了後、公民館に各自移動)
内 容:茂吉記念館の周辺の掃除活動後、みんなで芋煮会とカラオケをします。
持ち物:汚れてもいい服装、軍手、エプロンなど
その他:芋煮会の準備のお手伝いをしていただけられる方も募集します。
※参加人数や年齢層に合わせて、無理なく取り組める奉仕活動を行う予定です。
※詳しくは回覧・公式 LINE アカウントをご覧ください。



一般講座 出前スポーツ「エンジョイ吹矢」

※かみのやま健康ポイント
対象事業

日 時:10月14日(水) 10:00～11:00
場 所:北部地区公民館 講堂 対象:北部地区在住の方
内 容:講師の先生から吹矢の基本的なルールなど教わり、楽しく体験します。
持ち物:内履き、飲み物、タオル等
申し込み:公民館へお電話にてお申し込みください。
※詳しくは回覧・公式 LINE アカウントをご覧ください。



一般講座「カラオケ健康教室」

※かみのやま健康ポイント
対象事業

日 時:9月7日(月)、10月5日(月)・19日(月) 10:00～12:00
場 所:北部地区公民館 和室 対象:北部地区在住の方
内 容:健康づくりを目的としたカラオケや体操をします。
持ち物:水分補給の飲み物
申し込み:公民館へお電話にてお申し込みください。



11月8日 ほくぶ大運動祭を開催します！

11/8(日)に生涯学習センター体育館にて開催することに決定いたしました。
募集や開催内容については、次回「公民館だより」をご参覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。



事業報告

青少年育成事業 8/1(土)ワクワク☆キッス 「トマト栽培選手権！」

山形大学・奥野教授監修のもと4/29に苗を植えたミニトマトの品評会を開催しました。「どうしたら甘いトマトができるか」「たくさん収穫するには」などそれぞれ工夫やアイデアを出し、大切に育ててきました。また採れたてのミニトマトを使って料理を作り参加者みんなで味わいました。「苦手だったトマトが食べられるようになった!」という嬉しい声も聞かれ、育てる楽しさだけでなく、食べる喜びも感じられる機会になりました。



青少年育成事業 8/5(水)ワクワク☆キッス 「上杉神社とプラネタリウムとぶどう狩り」

夏休み中の子どもたちと米沢市・高畠町へ出かけました。午前中は卓球やバドミントンで体を動かし、その後はプラネタリウムで星座について学び、上杉神社では歴史を感じながらお参りや散策を楽しみました。午後は「まほろばかじゅ園」さんで、ぶどう狩りを体験し、ぶどうがおいしく育つためには昼と夜の寒暖差が関係していることや、育つ木によっても味が少し違うことなど実際に味わいながらたくさんの発見がありました。星や歴史、果物の栽培について、夏休みの楽しい思い出と貴重な体験が詰まった一日となりました。



ゆうゆうライフ事業 8/21(金) 「からだのなかから元気にいきいき血管講座」

「血管を元気に! 輝く明日へ!」をテーマに講座を開催し、あわせて健康チェックも行いました。参加者の皆さんは、講師の話に熱心に耳を傾けながら、「血管」の役割や血管に関わる病気について学びました。

日々の生活の中で身体のサインを見逃さず、血管を元気に保つための生活習慣を心がけ、これからも健康で輝く毎日を過ごしましょう!



一般講座 8/3(月)・17(月) 「カラオケ健康教室」

今月も多くの皆さんにご参加いただき、会場は大にぎわい! 途中には体操も取り入れ、からだをほぐしてリフレッシュ。楽しく盛り上がりました!



【大衆音楽祭で最優秀賞!】

久保手地区の渡辺健一さんが7月26日に開催された大衆音楽祭のプラチナ部門において、見事最優秀賞を受賞されました。渡辺さんは、公民館で開催しているカラオケ健康教室にも参加され素晴らしい歌声を披露してくださっています。全国大会でのさらなるご活躍をお祈りするとともに、これからもカラオケ健康教室で素敵な歌声を聴かせていただけることを楽しみにしています!

《 9月の予定 》

- 2(水) 一般講座 出前スポーツ「カローリング」
- 7(月) 一般講座 「カラオケ健康教室」
- 9(水) 一般講座 「防災・救急救助講座」
- 16(水) ほくぶ大運動祭第2回実行委員会

《 10月の予定 》

- 5(月) 一般講座 「カラオケ健康教室」
- 9(金) ゆうゆうライフ事業「奉仕活動・芋煮会」
- 14(水) 一般講座 出前スポーツ「吹矢」
- 15(木) 秋季G.G第1回実行委員会
- 19(月) 一般講座 「カラオケ健康教室」
- 30(金) 秋季グラウンド・ゴルフ交流大会

次回の公民館だよりは10月1日(木)発行です

【9月の出前図書】

- ▶「真夏の方程式」 東野圭吾
- ▶「アルプス席の母」 早見和真
- ▶「やまがたのおかず」 開港舎
- ▶「ハチミツとミツバチ」 アン・ロックウェル
- ▶「この世は生きる価値がある」 長谷川まりる