

令和8年10月 1日発行



南部地区 公民館だより

【第168号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

一般講座

スキャンディアモスアート

昨年大好評だったスキャンディアモスアート

今年はボリュームアップして

迫力あるクリスマスツリーをつくります

参加者募集

【檜のプレートサイズ】
高さ23×横20厚さ1
単位：cm



イメージ写真

場 所 南部地区公民館 1階 集会室
内 容 スキャンディアモスを使ったインテリア小物『クリスマスツリー』づくり
講 師 スキャンディアモス認定講師 阿部 愛 さん
参加費 2,500円（当日お持ちください）
対 象 南部地区にお住まいの方
定 員 各回 10人（先着順）
申込み 10/5（月）9:00～お電話にて受付いたします
午前部、午後部のいずれかにお申込みください
持ち物 木工用ボンド・持ち帰り用紙袋・水分補給のための飲み物、必要な方はメガネなど

日 時 令和8年11月13日（金）2部制で行います
午前部 9:00～12:00
午後部 13:30～16:30

公民館大掃除ボランティア

公民館の大掃除にご協力して下さるボランティアの方を募集します

日 時 11月7日（土）8:00～1時間程度

※7:45まで公民館へ集合してください

集合場所 南部地区公民館 1階 集会室

清掃場所 南部地区公民館内外（雨天時は館内のみ）

申込み 随時受付

持ち物 内履き

その他 ・清掃用具はこちらで準備いたします
・車は保健センターの駐車場をご利用ください
・汚れてもいい服装、また、温かい服装でお越しください



～10月の予定～

9（金）～わきあいあい～スポーツレクリエーション（準備）
※15:30～閉館まで職員不在
10（土）～わきあいあい～スポーツレクリエーション（開催）
会場：南小学校体育館
16（金）一般講座【秋の寄せ植え】
19（月）避難訓練
23（金）第2回公民館運営協議会

次回の公民館だよりは、11月2日（月）発行です。

事業報告

【一般講座】8月28日（金）

初心者向け よくばり健康づくり③ リズム体操



「よくばり健康づくり」の最終回は、リズム体操を行いました。音楽に合わせて体を動かす参加者の皆さんは、表情もにこやかに生き生きと取り組んでいました。

全3回を通して、バランスボール、ピラティス、リズム体操の3種類のトレーニングを体験し、「体が軽くなった。」「回数を増やしてまたやりたい。」との声も聞かれ、それぞれの運動の楽しさや効果を実感しながら、健康づくりに取り組むことができました。

【一般講座】9月2日(水) スマートフォン教室



スマホアドバイザー牧田祐次さんとアシスタント2名の方にお越しいただき、スマートフォンの基本とLINE体験を行いました。「上達のコツはどんどん触る事。たくさん触りましょう。」と、講師のアドバイスのもと、「スマートフォンとは？」という基本からスタートし、前半はデモ機を使用し、マップやカメラの操作方法のコツを教わり、後半はLINEの音声入力や写真の送り方、通話の仕方などすぐ使える実用的な機能を体験。参加者は操作方法がわかると、「できた！楽しい！」という姿が見受けられました。

すでにスマートフォンを利用している方も多くいらっしゃいましたが、「今後も使い方を教えてほしい。」と話すほど皆さん熱心に取り組み、便利に使えることで、生活の幅が広がることを感じている様子でした。

講座終了後には、上山警察署から詐欺対策に役立つアプリの紹介もありました。「詐欺にあわない為には犯人と話さない事が一番。」との助言を受け、講座で学んだQRコードの読み取りを早速実践し、アプリを登録していました。

【高齢者教室『ともがき』】9月8日(火) 第4回学習会 防災講座

上山市庶務課危機管理係の佐藤政明さんの説明で、普段の生活における災害への備えについて学習しました。

はじめに、私たちが暮らす南部地区の特徴を踏まえ、前川や須川の氾濫リスク、地域を走る活断層など身近に起こり得る自然災害について画像を見ながら具体的に学びました。

続いて、高齢者が取り組みたい日頃からの備えや避難時の留意点、さらに自力避難が困難な方を地域で支える【避難行動要支援者制度】について紹介があり、地域連携の大切さも改めて学びました。

最後に、会場に展示された防災用品や非常食を全員で確認。「これなら準備できそう。」「どこで売ってるの？」といった声が交わされ、学級生には防災食をお試し用として持ち帰っていただき、家庭での備えを考えるきっかけとなる有意義な学習会となりました。



【一般講座】9月18日(金) かみのやま歴史探訪～道をたどれば歴史が見える～②町歩き編



第1回目の座学で学んだことをもとに、地域を歩きながら歴史をたどりました。

「昔はこうだったのだろう。」と思いながら歩いてみましょう。」という講師の言葉を合図に、地図を見ながら町歩きが始まり、町中を流れる河原期川や前川、それに架かる橋の名称、そして地域に残る古道や追分、史跡などを巡りました。以前利用されていた踏切跡では、「懐かしい～。」「よくここを通った。」と、昔を振り返る声も。「こんなところに旧羽州街道が！」と、思いがけない場所での発見もありました。

道中では、偶然出会った地域の方から、かつての古道や追分などの貴重な話を伺うこともでき、車の移動では気づけない地域の歴史や風景を再発見でき、昔話にも花が咲く充実した町歩きとなりました。