中部地区公民館だより

第189号

令和８年１１月２日発行

上山市中部地区公民館
上山市十日町４番１１号
TEL　６７３－２５８８
FAX　６７３－０３７９

十日町周辺は宝の宝庫！



下十日町地区会長 羽島さん





観音寺住職 鎌上さん

9月28日（月）、街歩きウォーキング③「十日町周辺」を行いました。下十日町地区会長 羽島健夫さんのガイドで、十日町周辺を散策しました。公民館を出発し、上山七不思議になっている“川成橋“や出湯の手洗鉢“洗心の湯“など下大湯周辺をゆっくりと歩き、観音寺に向かいました。観音寺では鎌上住職に上山温泉と観音寺の歴史について話していただき、興味深い内容に「何気なく見ていた庭も建物も話を聞くと見方が変わってくる」「上山温泉の歴史が詳しくわかって良かった」と改めて再発見ができました。上山温泉利用組合では職員の高橋さんに上山温泉利用組合のあゆみや市内の源泉、上山配湯所、貯湯槽などについて説明を受けました。その他、沢庵和尚や斎藤茂吉、イザベラバードゆかりの場所も回り、充実した街歩きができました。最後に月岡公園内にある大きな大王松の話に、「月岡公園には何度も来ているが、知らないこともあるんだね」と参加者全員が興味津々でした。



上山温泉利用組合 高橋さん



月岡公園内にある大王松の説明中

新任のあいさつ



11月より中部地区公民館にお世話になります鑓水（やりみず）と申します。地域に根ざしたこちらの公民館で働くことができ、大変光栄に思います。不慣れではありますが、地域の皆様のご指導を頂きながらより良い公民館づくりに励んでまいりますので、よろしくお願い致します。

事務長 鑓 水 信 吾

退任のあいさつ

令和8年9月末をもって、公民館事務長を退任いたしました。地域の皆様の温かいご支援、ご協力を賜り、楽しく努めさせていただきました。厚く御礼申しあげます。中部地区の今後益々のご発展と皆様方のご健康とご多幸を心からご祈念申しあげ、退任の挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございました。

前事務長 菅 井 隆 司

一般講座　健康講座　　10月19日(月)



山形大学医学部附属病院
感染制御部　松嵜葉子先生





手洗い実践中　「きれいになったかしら？？？



正しい手の洗い方を講習中

山形大学医学部附属病院の松嵜葉子先生を迎え、「正しく知って、きちんと予防」と題して、感染対策の講演会を開催しました。
手洗いの実技では、手に汚れを想定した特別なクリームを塗り、ブラックライトで照らし、手の汚れを目で確認し、ハンドソープで洗ってから、またブラックライトで確認しました。
「教わった通りに洗ったつもりでも、落ちてない」「きれいに洗っているつもりでも、けっこう汚いね」など自分の手をみながら参加者同士で笑いあっていました。

街歩きウォーキング④
御井戸丁地区周辺を散策

日時	11月11日(水) 午前9時30分から 午前11時30分
講師	御井戸丁地区会長　久保孝久さん
対象	中部地区管内在住の方
募集人数	10人程度
参加費	無料
申込締切	11月9日(月)
その他	履きなれた靴、帽子 飲み物は公民館で準備します

健康ポイント　20P 付与

一般講話　健康講座

眠れていますか？
より良い睡眠のための健康管理

日時	11月20日(金) 午後1時30分から午後3時00分
場所	中部地区公民館多目的ホール
講師	米沢ヤクルト　廣瀬直美さん
対象	中部地区管内在住の方
募集人数	15人程度
参加費	無料
申込締切	11月13日(金)

11月の予定

5日(木)	第2回ラージボール講習会
7日(土)	公民館大掃除
11日(水)	街歩きウォーキング④ (御井戸丁地区周辺)
18日(水)	ふるさとふれあいフェステバル
20日(金)	一般講話 (ヤクルト健康講座)

12月のサロン

12 月のサロンは講演会と
ぼた餅会食懇談会です。

日　時	12月9日(水)午前10時から
講　演	「心も身体も健康に」
会　費	無料
申込締切	11月12日(木)

11月の百歳体操　　5日、12日、19日、26日