

	総人口	前月比
総人口	76,318	－ 52
男	38,133	－ 30
女	38,185	－ 22
世帯数	36,727	＋ 24

	自然増減	社会増減
出生	23	転入 249
死亡	81	転出 238
増減	－ 58	増減 ＋ 11
その他の増減		－ 5

01 今月の特集

- 特集「SOS に気づくまち、SOS を出せるまち」
- 防災特集「家族の防災」
- 第 19 回本庄市中学生まちづくり議会
- 写真特集「本庄祇園まつり・こだま夏まつり」
- あたらしい学校づくりを始めます
- 本庄市健脚速歩チャレンジ大会
- 児玉なす収穫体験 2025 in 小平、きゅうり収穫体験 2025 in 仁手

02 今月の表紙



今号では、認知症について特集。『新しい認知症観』と『誰もが自分らしく暮らせる地域』をキーワードに認知症と向き合い、市・地域・私たち一人ひとりができることを考えて行きます。



土器や石器の遺物整理・保存作業を間近で見学！

文化財整理室見学ツアー

市内で発掘された土器や石器などの遺物を整理・保存し、調査を行っている文化財整理室。7月30日、そんな文化財整理室主催で実際の整理・保存作業を学びながら体感できる「文化財整理室見学ツアー」が開催されました。

当日は、親子連れで多くの方が参加し、実際の作業を目で見て学び、体験しながら楽しんでいました。



無病息災を祈って

お姿流し

7月31日、金鑽神社の近くにある若泉第一公園でお姿流しが行われました。お姿流しは、自分の身の汚れや災いを形代に移して水に流し、茅の輪くぐりをを行い無病息災を祈願する祭りで、古くから地域に根付いた夏の風物詩として親しまれています。当日は夏の涼を求めて訪れる参拝者たちで賑わい、和やかな雰囲気になりました。

Touch 《タッチ》

一人から人へ紡ぐ、あなたの物語



このまちで暮らす、皆さんの物語をリレー方式で紹介していきます。

紹介してくれたのは… ▶▶▶▶▶
横堀 厚志さん（会社経営者）

Story.15 心の内から「まち」を更に元気に！



小林 千麻さん / メンタルトレーナー

▶ StartUP!! studio 代表。ヨガとストリートダンス専門スタジオを経営する傍ら瞑想（メディテーション）を広める活動を行っている。

もともと身体を動かすのが好きで、インストラクターとして働いていましたが、忙しさに追われ薬がないと眠れない時期がありました。

そんな時に、先輩に「ヨガを、やってみたら？」とすすめて試してみたら、その夜ぐっすり眠れたんです。それが嬉しくて、自分のために続けるようになったのがきっかけで指導者としても活動することになりました。今では心へのアプローチの重要性を感じ、瞑想を主体としたメンタルトレーニングの提供に力を入れています。

スタジオに学びに来る方は自ら予約して通える元気な方が多いのですが、本当に必要なのはその一歩が踏み出せず疲れやストレスを抱え込んでいる方たち。そんな思いから企業や働く人の職場にも出向いて、誰でもできる呼

POINT 瞑想（メディテーション）とは



瞑想は「今」の自分に意識を向け心を落ち着かせる方法。自身が感じる五感に集中し、心の平静を保つだけでなく、パフォーマンス向上にもつながります。

吸法や瞑想をお伝えしています。レッスンのあと「気持ちが軽くなった」と笑顔になる瞬間が、何よりのやりがいです。

今後も、瞑想をとおして、一人ひとりの心の内からこのまちを、そして世界を更に元気にしていきたいです。

一年に一度、夏のひと時を楽しむ

七夕まつり

8月7日、競進社模範蚕室前で「児玉だし競進社前で七夕やってみんべえ」が、10日に「本庄七夕まつり」が金鑽神社境内で開催されました。

本号では、そんな両会場の様子を組み写真でお届け！訪れた方は、七夕飾りで彩られたいつもと違う幻想的な風景を楽しんでいました。

