

愛情たっぷり込めて



手前味噌作り

手前味噌作り講座が5月12日、14日と2日間行われました。

去年は中止となりましたので、「いや～また手前味噌作れて嬉しい!」「作ってみたかったんです。」と皆さん大変心待ちにされていた様子でした。

講師は(株)花角味噌醸造のみそソムリエでいらっしゃる花角圭一社長さん。参加者は今まで以上に消毒を徹底し、間隔を広く開けて作業開始を待ちました。

まず、パソコンとプロジェクターを使用して、みそが出来上がる工程の説明を受けてから作業に移りました。たった今蒸しあがった熱々の大豆、朝にムロから出されたばかりの糀に塩を混ぜた物をビニール袋の上から膝などで汗をかきながら潰すと、会場は大豆と糀の香りで一杯になりました。その後樽に詰めて大事に持ち帰りました。



食べ時は、皆さんの好みですが3・4ヶ月で食べられるとの事。ただ 間違っても「重し用の塩」は混ぜないで下さいとの注意もあり、不明な点や質問がある場合は、作業する前に花角さんに電話して聞いて下さい、との事でした。

しっかり自宅で管理して、おいしい手前味噌を食べれる時が楽しみです。

(活動推進員) 吉田こずえ

心と身体のリフレッシュ講座

「アロマで贅沢！セルフハンドマッサージ」

6月15日（木）ナチュラルヒーリングUrara代表、伊藤典子氏をお迎えして講座を開催しました。

アロマセラピーとは植物から抽出された貴重な芳香成分を、心や体のリフレッシュに使う事だそうです。昔はケガや病気の治療に使っていたという、自然療法の興味深いお話を伺いながら沢山の精油の香り確かめ、それから何種類かの精油をブレンドして自分だけの新しい香りのアロマスプレーの誕生です。このスプレーはマスク着用時や枕カバーやタオル等に使用し気分転換や安眠、殺菌、鎮静、ホルモンバランスを整える等々・・・用途に合わせて個々にご指導いただきました。

その後、講師の先生が用意してくださった香りのよいブレンドされたアロマオイルを使ってセルフでのハンドマッサージ。良い香りに包まれて、リラックスできた様です。「体があったまってきた」「癒される～」などと心と体の双方に働きかけるアロマセラピーを体験できました。精油を使うには少しルールがあるようです。ぜひ



その魅力とルールを理解し、安心して「香りの効能」を楽しんでいただければと思います。

（活動推進員）

今野圭子

コミセンを花で一杯に！



6月14日（水）いきいきデイサービスの利用者の方とコミセン職員合わせて16名で「ふれあいコンテナガーデン整備事業」と題してコミセンのプランターに花植えをしました。

皆さん持参の軍手やゴム手袋を着用し、気合十分！13個のプランターに7種類の花を植えました。「丈の高いのを真ん中に植えよう」「水もう少し入れた方がいい」など、声を掛け合いながら楽しそうに作業されていました。



その後駐車場入口に館長が発芽させた「大ひょうたん」と「百成ひょうたん」の2種類の苗を植えました。7月には花が咲き、8月には実

を付け垂れ下がってくるとのことで、「楽しみだねー」「ここに来たら毎回確認しなんね」など、今から成長を楽しみにしているようでした。



さすが外仕事ベテランの皆さん！最後には周りの雑草の草取りまでして下さいました。

ご来館の際は玄関の花々と、駐車場入口のひょうたん畑を気にして見てみて下さいね。

サークル紹介

米沢ひょうたん愛好会

☆対象：どなたでも ☆在籍人数：27人

☆活動日：月2回 第2・4木曜日

☆活動時間：昼の部・午後2時～4時30分
夜の部・午後6時30分～9時

☆会費：年会費1000円

参加費1回につき500円

（写真は昨年12月の「酒蔵資料館 東光の酒蔵」での展覧会の様子です。）



自分たちで栽培したひょうたんで、初心者から30年のベテランまで、小学生から87歳までの27人の会員が、ランプ等の工芸品を制作して楽しんでいます。初心者の方には基本から一緒に、経験者の方は様々な技法、道具なども紹介しあいながら作っています。

7月の南部コミセンでのロビー展を始め各所で展覧会を開催したり、愛好会のひょうたん畑で苗植えや収穫など折々の作業体験も行い、毎月会報を発行しています。

世界にたった一つの自分のランプが光り輝いた時の感動を、一緒に味わってみませんか？

会員は随時募集中です。

代表者 小形光男

春のグラウンドゴルフ大会開催

6月13日(日)、南部地区スポーツ協会主催の春のグラウンドゴルフ大会を万里橋上流の河川敷グラウンドゴルフコースで開催しました。

大会に向けて、グラウンドゴルフ愛好会の方がコースの草刈りをやっけていただき、絶好のコンディションのもと実施されました。

5月から3回の練習会を行い、当日は心配された天候にも恵まれ、スタッフを含め24名のご参加をいただきました。

4グループに分かれ、8ホール、3ゲームを行いました。練習成果を存分に発揮できた方や、草むらに入って四苦八苦の方もあつたり

りと結果は様々でしたが皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。中にはホールインワン達成者も数人いらっしゃいました。上位は同打数の大接戦で、ホールインワン等で順位が決定され表彰式を行いました。

グラウンドゴルフは子どもから高齢者まで一緒に手軽に楽しめるスポーツです。

今年度は秋の大会も予定しておりますので、皆さんのご参加をお待ちしております。

南部地区スポーツ協会



準優勝加藤さん・優勝吉田さん・3位坂野さん

東京2020オリンピック聖火リレー

聖火リレーが6月6日に上杉神社前を出発し、市営体育館までリレーされました。

スタート地点では、オープニングイベントが行われ、第一走者の瀧澤氏と伴走の各小学校代表の子ども達が沿道の大きな拍手でスタートしました。



○第1回 市民総合スポーツ大会 参加選手募集！

南部地区スポーツ協会より

種 目	大会開催日	大会会場	申込締切日・申込先
オー プ ン	卓 球	7月25日(日)	市営体育館
	水 泳	8月 7日(土)	市営プール
	弓 道	8月29日(日)	市営弓道場
	ソフトテニス	8月29日(日)	興譲館テニスコート (雨天時：多目的屋内運動場)
地 区 対 抗	グラウンドゴルフ	7月17日(土)	人工芝サッカーフィールド
	野 球	7月24日(土) 7月25日(日)	八幡原野球場 又は 西部野球場
	サッカー	8月22日(日)	人工芝サッカーフィールド

南部コミュニティセンターだより『自遊交学』を通し、9月以降の各競技の開催日程・場所・申込先、締切日などは8月号でお知らせいたします。

南部地区スポーツ協会といたしましては選手発掘に大変苦慮しており、各競技選手の情報提供(自薦他薦)をお待ちしております。各部とも部員大募集しております。下記までお知らせください。

【問合せ】南部地区スポーツ協会 富岡 ☎090-9037-8145

【参考URL】米沢市総合スポーツ大会ホームページ <http://www.city.yonezawa.yamagata.jp/5953.html>



やさしいてならい講座～ブローチ作りを楽しもう

【日程】9月3日(金) 9:30～12:00

「糸巻きのジュエル風ブローチ作り」

☆対象：どなたでも ☆定員：12名

☆教材費：1,000円

☆講師：手芸作家 植野みどり氏

受付7月2日より



心と身体のリフレッシュ講座

【日程】9月15日(水) 10:00～11:30

「くせになる！楽ラク体幹ストレッチ」

☆対象：どなたでも ☆定員：15名

☆教材費：200円

☆講師：みつば接骨院・治療院 院長 伊藤利春氏

受付7月2日より ＊ストレッチポールを使った運動です！



ロビー展 春山会

6月17日から27日までのふれあいロビー展は、書道団体「春山会」の作品展でした。会員6人が月2回南部コミセンで勉強会を開催し、平安時代の変体仮名で和歌や俳句を色紙



や短冊にしたためています。今回は「初夏の歌」をテーマに発表しましたが、年内にもう一度開催する予定です。見逃した方は次回のロビー展をお楽しみにお待ちください。



【ふれあいロビー展】

第5回ひょうたん工芸合同作品展

米沢ひょうたん愛好会

期 間

7月1日(木)～7月18日(日)



南部地区の人口と世帯



男 4,600人(+10)

女 4,369人(±0)

世帯 4,287世帯(+17)

6月1日現在

※()内の数字は前月との比較

移動図書アタゴオル 今月の巡回日

7月20日(火)

10:00～10:30

貸し出し期間を

守りましょう！



主な利用団体など	活動日
主催 こどもふれあい茶道	3
主催 歌って健康(カラオケの日)	12.26
主催 やさしいてならい講座	2
主催 心と身体のリフレッシュ講座	14
主催 ひょうたんランプ作り講座	7
主催 わくわく体験教室	10
共催 いきいきサロンふれあい会	4
いきいきデイサービス	7.14.21.28
南部地区民生委員児童委員協議会	5
衛生組合南部支部	7
南部地区スポーツ協会	15
club鷹山	6.13.20.27
少年スポーツ卓球クラブ	2.9.16.23.30
南部いきいき卓球クラブ	5.7.12.19.21.26.28
南部卓球愛好会	1.8.15.22.29
米沢卓球会	3.7.10.14.21.28.31
米沢卓愛会	4.11.18
囲碁水曜会	7.14.21.28
ふれあい囲碁愛好会	1.8.15.22
将棋愛好会	5.12.19.26
南部健康マージャンクラブ	7.14.21.28
かっくるみの会	14.25
琴城流大正琴	9.30
杉の目会	6.20
あづま山草会	4
ちぎり絵愛好会	2.16
GCCY日本語教室	6.13.20.27
春山会	12.23
新日本婦人の会	4.11
ストレッチ体操会	2.6.13.20.27.30
SW吹矢協会米沢上杉支部	13
つる遊びあむあむ	28
年金米沢俳句会	15
元気にこにこ会	1.8.15
南部生花クラブ	23
米沢導標クラブ	7
笑いクラブ	9.16.22.30
青空クラブ (総合型文化クラブモデル事業)	5.12.26
絵手紙の会「秋桜」	15
米沢山の会	7
美文字の会	1.15
米沢ひょうたん愛好会	8.22
中国文化研究会	4.11.18
米沢PG協会	5.26
ワックス清掃日(午前中は入館できません)	29
祝日には国旗を掲揚しましょう 南部地区市民憲章推進委員会	22日(木) 海の日 23日(金) スポーツの日