



10月4日、11日、18日の全3回、講師にJNFA公認 ベーシックインストラクター 宇山栄一氏をお迎えして「健康ノルディックウォーキング講座」が開催され、17名の方にご参加いただきました。

1回目は南部コミセンで、ゲームを交えながら受講生のコミュニケーション、緊張をほぐした後、基本の姿勢・歩行や、ポールの使い方や感覚を学びました。

2回目は、総合公園に集合し、ストレッチ、ゲームを行った後、ポールを使用して正しい歩行の練習をしました。先生に歩行の確認をして頂き、その後公園の山の登り降りのポイントを教わり実践しました。

3回目は、これまで練習した内容の確認をし、青空の下、「周辺紅葉を眺めながら10分間で1km歩いてきて下さい。」と先生より指示があり、時間と距離を皆さん意識をしながら自由にコース内をウォーキングしました。

ノルディックウォーキングは、生活習慣病の予防や認知症予防、また健脚寿命が伸びるなど様々な効果があり、初めての人が多い中、皆さんノルディックウォーキングの奥深さを感じながら楽しめた講座になったようでした。



手ぶらで楽しむアート講座

10月12日、「手ぶらで楽しむアート講座」2回目が開催されました。日本ローズウィンドウ協会 認定講師の高橋修子氏をお迎えし「ローズウィンドウ」を作成しました。



見本の3種類から作りたい柄を選び、20数枚の紙の中からイメージを膨らましながら3色を選びました。薄い紙の為、皆さん慎重に折り、書き、切り、貼りの作業をしていきました。講師もびっくりするほど、皆さん静かに集中して取り組んでいました。

完成した作品は、同じ絵柄でも色の配色や貼る順番によって全く雰囲気が違い、和風のステンドグラスと呼ばれていることもあり、光りに当たると紙の色が見た目とは違う発色になり、皆さん驚きと歓喜の声が上がっていました。皆さん作品にとっても満足し帰られました。



ローズウィンドウ

9月14日、全4回で開催する「手ぶらで楽しむアート講座」の第1回目は、清野民子さんに教えていただき、糸掛けアートにチャレンジしました。

円の回りに23本のピンが打ってある木製の土台を手元におき、そのピンに規則的に糸をかけ1周ごとに色を変えていきました。かけ方が慣れてくるとスイスイ進み、集中できて、いつのまにか没頭できる作業でした。

また、色の組み合わせ方で、一つとして同じ作品ではなく、出来上がった作品をお互いに眺めながら「どの作品もとにかくキレイね！」

「次の機会には違う色合いを楽しみたい」など、



作品づくりを満喫できた午後のひとときとなったようです。



糸掛けアート

【秋のリース作り】

第4回目の「心と身体のリフレッシュ講座」は(有)フラワーコーディネイト フロリコルの峯田勝枝氏をお迎えしリース作りを教えてくださいました。



香りの良いヒムロスギやユーカリ、色・大小様々な形の松ぼっくりや漂白されて真っ白なシダ・サンキライの実・バクリ・フウの実など珍しい沢山の花材をご用意いただきました。初めにリース台にヒムロスギの巻き方・デザインの仕方を教えて頂き、作業を開始。ワイヤーでヒムロスギをリース台に巻いていくのが難しかったのですが、出来上がったリースに沢山の木の実の花材をグルーペレットという接着剤を使って配置していきました。会場内、ヒムロスギで香りが充満してリフレッシュになりました。

おしゃべりしながらの楽しい時間はあっという間に過ぎ、個性豊かな秋色のリースが出来上がりました。先生からリボンを足したり、水引を足したりして長い期間、楽しめるコツを頂き楽しい講座は終了しました。



活動推進員 今野 圭子

【ふれあいロビー展】

八十路いっこ5人展

9/22～9/29まで「八十路いっこ5人展」が開催されました。今回は各々の家族も参加し、レパトリーに富んだ様々な種類の作品が並びました。細やかな作品も多く、色とりどり、とても賑やかなロビー展となりました。



●南部地区除雪説明会の開催について●

冬季間の南部地区における除雪計画について、ご理解とご協力をいただくため、多くの方々の参加をお待ちしております。

日時：12月6日(火) 午後6時30分～

場所：南部コミセン 多目的ホール

説明：米沢市土木課、除雪業者

【問合せ】南部地区町内会長地区委員連合会

会長 小林(090-1933-0758)



※南部コミセンよりお願い

- ・本を借りる際は、貸出カードに記入をしてから借りて下さい。
- ・返却の期日を守って下さい。



最近、所在不明の本が増えてきます。ご協力をお願いします！

第31回 ふれあいポプラ祭【展示部門】

☆作品をご紹介します。皆さん手の込んだ素晴らしい作品ばかりでした。



つくるめ会

会員の方が作った小物から、服、バックなどバリエーション豊かな作品が並びました。緻密な作品に驚くばかりでした。



大きなひょうたんランプ作り講座

「大きなひょうたんランプ作り講座」の受講生の作品です。個性豊かな作品が並び、初めての方が多く講座でしたが、初めて作ったとは思えない作品が多く飾られました。

【11月からの展示予定】

出展サークル・団体名	展示期間	展示内容
防犯協会南部支部	11/1(火)～11/9(水) 10:00 16:00	南部小児童、二中学生の 防犯ポスター・標語
つくしんぼクラブ	11/4(金)～11/10(木) 13:00 10:00	5施設の子どもの様子をパネルとして 展示、子ども達の制作物
美文字の会	11/11(金)～11/17(木) 9:00 11:00	書道作品(色紙、短冊等)
米沢ひょうたん愛好会	11/19(土)～11/30(木) 13:00 17:00	会員が制作したひょうたん工芸品

※展示の開始・終了の時間が変わっていますので、ご注意ください。
※11/25～27は、キュービクル工事のため休館となります。

秋のグラウンドゴルフ大会の開催

10月9日(日)、南部地区スポーツ協会主催の秋のグラウンドゴルフ大会が万里橋上流の河川敷グラウンドゴルフコースで開催されました。



9月5日と10月2日の2回の練習会を行い、当日は秋晴れの清々しい中、スタッフを含め25名のご参加をいただき、5グループに分かれ、8ホール、2ゲームを行いました。

事前にグラウンドゴルフ愛好会の方に草刈りをしていただき、絶好のコンディションでプレーを楽しむことができました。

今回から練習の結果を加味したハンディキャップ制を取り入れられ、ホールインワンも5人の方が達成されました。

大会結果は後藤忠史さんが優勝され、スポーツ協会の齋藤会長からトロフィーと記念品が贈られました。



準優勝：森谷さん、優勝：後藤さん、3位：鈴木さん

大会終了後、スポーツ協会の方が準備していただいた、芋煮をごちそうになり、皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。

「防災の知識を得る全体研修会」

社会福祉協議会南部支部主催の全体研修会が、去る10月15日(土)南部コミセンで支部の会員(民生児童委員・地区委員等)と各町内より多くの方の参加のもと開催されました。

「ともに支えあうやさしい町づくり」の一環として毎年取り組んでいる事業で、米沢市副市長 大河原真樹氏を迎え、米沢市防災危機管理課の職員を講師に「防災の知識と地域福祉」を演題に、いつ起こるかかわからない災害に備え、自主防災組織の確立や平常時の活動・災害時の活動を日頃から深めることの大切さを知る講演でした。

これからの南部地区の社会福祉に大いに参考になりました。

「防災について詳しい事を知りたい・自主防災組織を設立したい」町内がありましたら、米沢市防災危機管理課まで問合せください。☎ 22-5111(内線3401～3404)

社会福祉協議会南部支部長 小林 秀一





まちなか歴史夜話

【商人町の大町、東町の城下での役割と
そこにある藩役所で働く赤井父子】

☆日 時：11月25日(金) ☆対 象：どなたでも
☆時 間：18：00～19：30 ☆定 員：20名
☆講 師：先人顕彰会 常任理事 高橋 捷夫氏
☆現在受付中

健康のひろば

【ひとりのできる 背骨コンディショニング
体のゆがみを整え元気に！！】

☆日 時：11月18日(金) ☆対 象：どなたでも
☆時 間：13：00～15：00 ☆定 員：20名
☆講 師：背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
管 悟氏
☆現在受付中

わくわく体験教室

【クリスマスにぴったり エコキャンドルを作ろう！】

☆日 時：11月19日(土) ☆時 間：10：00～12：00
☆講 師：山形県産業科学研究センター 安藤 昭氏
☆定 員：小学生の親子・合わせて20名
(子どもだけの参加も可)
☆現在受付中



懐メロ レコード鑑賞のつどい

【リクエスト曲一覧表より、参加者が好きな曲を
リクエストして、みんなで鑑賞します】

☆日 時：11月21日(月) ☆対 象：一般成人
☆時 間：午後1：30～3：30 ☆定 員：20名
☆講 師：館長 千葉 三朗
☆受付開始：11月1日(火)より



◎障がい者ニュースポーツ教室 参加者募集

日 時：11月19日(土)
10時00分～12時30分(受付9時30分～)
会 場：南部コミセン 多目的ホール
内 容：ポッチャ 参加料：無料 定員：40名程度
申込締切：11月11日(金)
申込み・問合せ：米沢市障がい者福祉協会の会員の方は
米沢市身体障がい者福祉協会事務局(電話 24-8181)
それ以外の方は社会福祉課障がい者支援室
※新型コロナウイルスの影響で、イベントが中止、変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

主な利用団体など	活動日
主催 こどもふれあい茶道	12
主催 やさしいてならい講座	4
主催 ガーデニング講座～冬編～	5
主催 手ぶらで楽しむアート講座	9
主催 健康のひろば	18
主催 わくわく体験教室	19
主催 懐メロ レコード鑑賞	21
主催 まちなか歴史夜話	25
共催 いきいきサロンふれあい会	6
いきいきデイサービス	1. 16. 30
南部地区民生委員児童委員協議会	7
社会福祉協議会南部支部	19
衛生組合南部支部	9
club鷹山	1. 8. 15. 22. 29
少年スポーツ卓球クラブ	4. 11. 18. 25
南部いきいき卓球クラブ	2. 7. 9. 14. 16. 21. 23. 30
南部卓球愛好会	3. 10. 17. 24
米沢卓球会	5. 9. 12. 16. 19. 23. 30
米沢卓愛会	6. 13. 20
ふれあい囲碁愛好会	3. 10. 17. 24
将棋愛好会	7. 14. 21.
南部健康麻雀クラブ	2. 9. 16. 23. 30
SW吹矢協会上杉支部	8
ストレッチ体操会	1. 8. 18. 22. 29
笑いクラブ	11. 18. 25
元気にここにこ会	3. 10. 17
ヨガの会	1. 8. 15. 22. 29
南部生花クラブ	14
コスモス会	18
琴城流大正琴	11. 25
杉の目会	8. 22
米沢山の会	2
新日本婦人の会	6. 20
美文字の会	3. 17
春山会	11. 23
米沢ひょうたん愛好会	10. 24
年金よねざわ俳句会	17
米沢PG協会	7
つる遊びあむあむ	30
絵手紙の会「秋桜」	7
GCCY日本語教室	1. 8. 15. 22. 29
自彊術教室	3. 10. 17. 24
ワックス清掃(午前中は入館できません)	24
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	3(文化の日) 23(勤労感謝の日)

南部地区の人口と世帯



男 4,591人(+1)
女 4,305人(-6)
世帯 4,376世帯(+12)
10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

11月16日(水)
10：00～10：30
貸し出し期間を
守りましょう！



◎休館のお知らせ◎

11/26(土)～11/28(月)
電気設備(キュービクル工事)
の為休館となります！