



10月7日（土）わくわく体験教室「可愛いハロウィンのお菓子作り～みんなうま味って知ってる？」を、講師に菓子屋ロワール 伊藤セイ子氏をお迎えして8名の子ども達に参加しました。

今回はハロウィンをテーマに、生クリームロールケーキを作りました。ハンドミキサーで生クリームを泡立て、薄いスポンジケーキにその生クリームとバナナを巻きました。菜箸を使って生地を巻く作業に苦戦しながらも、コツをつかむときれいに出来て大喜び！巻き終わったケーキを冷蔵庫で休ませている間



に、講師から「旨み」についてのお話があり、今回は4種類の塩の味を食べ比べました。塩の中でも塩味の強さが違い、また甘みも感じる塩もあり、じっくり味わう貴重な体験となりました。

最後に仕上げの作業として、ケーキの上からチョコレート垂らし、コウモリ型のクッキーを飾って完成です。自分で作ったケーキに大満足の様子で、「食べるの楽しみ～。」「みんなで食べる！」など、笑顔で話し、大事に持ち帰る背中がほほえましく感じられました。

◎米沢市総合防災訓練実施◎

10月1日の米沢市総合防災訓練は中止となりましたが、一部が南部小学校を会場に実施されました。

前日からの雨でグラウンドコンディションが悪く屋内での取り組みとなり、避難所開設訓練、炊き出し訓練、起震車での地震体験、煙体験などが行われ、南部小学校の児童は避難訓練と共に、それぞれのコーナーで防災の意識を高めました。



段ボールベットの
寝心地はいかがですか？

心も身体も健康に【幸せ14筋体操】

9月20日(水)「氣めぐり教室」代表 鈴木ともし氏をお迎えして「脳と心の活性化 幸せ14筋体操」を受講生17名にて開催されました。

まず初めに、14筋体操についての説明を行った後、特定の14個の筋肉を有効的に動かす体操の一つひとつ教えて頂き、その後ビデオを見ながら実



践しました。音楽に合わせて動かす事によって、楽しく行うことができました。

受講生の方々からは、「初めて聞く筋肉の部分、意識して動かすことが出来て、大変よかった」等の感想も聞かれました。自分の身体を動かす、なでてあげる重要性を再確認した、有意義な講座となりました。



【心と身体のリフレッシュ講座】

9月13日(水)の移動教室では人間将棋が開催される天童公園を散策してから、見学場所の天童に本社がある三和油脂株式会社に行きました。最近では大変身近な商品になっている「まいにちこめ油」の歴史や製造工程を説明して頂いた後、工場を見学しました。実際に見学し米ぬかからこめ油を製造することの大変さや商品製造だけでなく企業が取り組んでいる事を学ぶことができました。



午後からは間近で関山大滝のマイナスイオンをたっぷりと浴び、道の駅天童でお土産のお買い物の後、帰宅の途に着きました。



毎日の生活に役に立つ工場の見学になりリフレッシュできた1日となりました。

活動推進員 今野圭子

やさしいてならい講座 「南部菱刺しブローチ」

9月8日、手芸作家の植野みどり氏をお迎えし、受講生11名で「南部菱刺し」の技法を使ったブローチを作りました。



粗目の麻布に「目塞ぎ刺し」と言われる布の目を数えながら糸を刺して模様を一段一段積み上げていくので、数え間違えないように呟きながら作る方が多く、「慣れてくると楽しくできそうだね・・・」との声



も聞かれました。

出来上がったブローチに皆さん大満足の様子でした。

第32回 ふれあいポプラ祭【展示部門】スケジュール

「ふれあいポプラ祭」では「展示部門」を10月1日～11月30日までロビーで開催しています。

一人ひとりの思いがこもった作品が展示されています。ぜひコミセンに足を運んでご覧になって下さい。

出展サークル、団体の展示期間は下記のとおりです。



出展サークル・団体名	展示期間	展示内容
交通安全母の会南部支部	10/28(土)～11/1(水) 10:00 17:00	南部小4年生より、お年寄りへの交通安全を呼びかけるハートフルメール
いきいきデイサービス	11/1(水)～11/8(水) 9:00 16:00	利用者が制作した、水引細工、折り紙、認知症予防かるた等
南部学童保育所 つくしんぼクラブ	11/1(水)～11/8(水) 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	11/9(木)～11/16(木) 13:00 11:00	書道作品(色紙、短冊等)
米沢ひょうたん愛好会	11/17(金)～11/30(木) 9:00 17:00	会員が制作したひょうたん工芸品

※展示の開始・終了の時間が変わりますので、ご注意ください。

サークル・団体の素晴らしい作品が展示されます。どうぞご覧ください！

秋晴れの中【秋の山野草展】

9月23日、24日の2日間、南部コミュニティセンターで恒例の「秋の山野草展」が開催されました。

あづま山草会の会員12名が、丹精込めて育てた山野草230鉢が並べられました。

今年は猛暑と夜の冷え込みがないため、枯れるものもあったり、花芽が付かなかったりと栽培に大変苦労されたそうです。

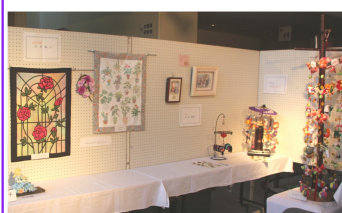
それでも、可憐な色とりどりの花を付けたものや斑入りの葉、珍しい形状の葉など色々な山野草が来場者を楽しませていました。



2日間で約320人が鑑賞に訪れ、山野草の即売もあり、気に入った山野草を買い求める愛好者もたくさんいらっしゃいました。

ふれあいロビー展

八十路いところ5人展



9月20日(水)から9月28日(木)まで「第3回 八十路のいところ5人展」が開催されました。

いところ5人(賛助出品あり)の木彫り、写真、吊るし飾り、ロマンドール、スタンドグラスなど29点の作品が展示されました。とても繊細で、レパートリー豊かな作品が並び、来館者を楽しませていらっしゃいました。

みなさんお元気で、次回の展示も楽しみにしております。





まちなか歴史夜話

☆日 時：11月28日（火）

☆時 間：19：00～20：30

【地名で分かる古代の米沢】

☆対 象：どなたでも ☆定 員：20名

☆講 師：米沢市芸術文化協会 副会長 清野 春樹氏

☆現在受付中

健康のひろば

☆日 時：11月24日（金） ☆時 間：13：30～15：00

【健康に良い麹納豆を作ってみよう】

☆対 象：どなたでも ☆定 員：10名

☆教材費：500円

☆講 師：我妻 岩子氏

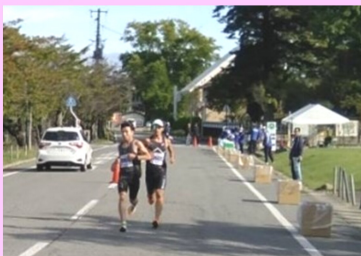
☆受付開始：11月1日（水）より



米澤上杉城下町マラソン2023

米澤上杉城下町マラソンが10月8日（日）、秋晴れの中、5年ぶりに開催されました。

南部地区コースのボランティアスタッフとして、南部地区各



種団体連絡協議会から25名のご協力をいただき、大会も無事終了いたしました。

ボランティアスタッフの皆さん、大変ありがとうございました。

●米沢市市民総合スポーツ大会結果●

9/18(日) 市民スポーツレクリエーション大会



第3位

表彰された方をお知らせください。

南部地区各種団体連絡協議会

これまでの功績を認められ、公的機関により表彰された方を称えるために、毎年1月に南部地区受賞者合同祝賀会を開催しております。

つきましては、令和4年12月～令和5年11月までの間に下記の基準に該当する方がおられましたら、町内会長または地区委員を通して南部コミセンまでご連絡下さい。

＜対象基準＞

- ・勲章及び国務大臣・長官等による表彰
- ・公的機関の東北地区長官による表彰
- ・米沢市長による功労者・功績者表彰

主な利用団体など	活動日
主催 こどもふれあい茶道	11
主催 やさしいてならい講座	10
主催 PPバンドバック作り講座	8. 15. 29
主催 季節を感じる大人のお花講座～冬編	18
主催 健康のひろば	24
主催 まちなか歴史夜話	28
共催 いきいきサロンふれあいの会	5
いきいきデイサービス	1. 22. 29
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	1. 11. 30
防犯協会南部支部	18
衛生組合南部支部	8
門東町上の上町内会	19
club鷹山	7. 14. 21. 28
少年スポーツ卓球クラブ	3. 10. 17. 24
南部いきいき卓球クラブ	1. 6. 8. 13. 15. 20. 22. 27
南部卓球愛好会	2. 9. 16. 23. 30
米沢卓球会	1. 4. 8. 11. 15. 18. 22. 29
米沢卓愛会	5. 19
ふれあい囲碁愛好会	2. 9. 16. 23. 30
将棋愛好会	6. 13. 20. 27
南部健康麻雀クラブ	1. 8. 15. 22. 29
ストレッチ体操会	7. 14. 21. 28
笑いクラブ	3. 17. 24
元気にこにこ会	2. 9. 16
エンジョイ吹き矢愛好会	14
南部生花クラブ	13
米沢山の会	1
琴城流大正琴	10. 17. 24
杉の目会	14. 28
美文字の会	2. 16
新日本婦人の会	5. 19
米沢緑隆会	7. 14. 21
年金よねざわ俳句会	16
米沢ひょうたん愛好会	9. 23
米沢PG協会	7
自然エネルギーを考える会	14
絵手紙の会「秋桜」	6
つる遊びあむあむ	22
自彊術教室	2. 9. 16. 23. 30
ワックス清掃(午前中は入館できません)	30
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日(文化の日) 23日(勤労感謝の日)

南部地区の人口と世帯

男 4,557人(−3)
女 4,264人(+8)
世帯 4,398世帯(+3)
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8日(水)

10：00～10：30



貸し出し期間を守りましょう！