

スタイルUP講座 Part2

新型コロナでしばらく中断していた「スタイルUP講座の料理教室」。今年度より再開しました。三橋弘子先生(イタリア料理教室 La mia tabola 主宰 野菜ソムリエ・ハーブコーディネーター)のイタリア家庭料理です♪第1回目の「夏の野菜で☆イタリアン」も好評で、参加者みなさんで食べて楽しい時間を過ごしました。
 今回は、第2回目「冬のおもてなし☆イタリアン」の参加者を募集します。1回目参加しなかった方もOK。男性も女性もどなたでもご参加ください。

スタイルUP講座 第2回 冬のおもてなし☆イタリアン

日時: 12月12日(火)10:00~13:00
 場所: 飯塚コミセン 調理室・研修室
 定員: 先着10名 定員になり次第 受付終了
 参加費: 1,500円(当日おつりの無いようお持ちください。)
 持ち物: エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具
 申込み: 11月2日(木)~
 11月30日(木)17:00まで
 飯塚コミセン(☎644-3479)へ



*材料調達の都合上、11/30以降のキャンセルは、参加費をお支払いいただきます。



さわやか体操教室のご案内

◆日程/場所 11月1日(水)10:00~11:30 大曾根コミュニティセンター
 11月15日(水)10:00~11:30 村木沢コミュニティセンター
 ◆持ち物 水分補給の飲み物、タオル、バスタオル、室内用運動靴、

【お問い合わせ】 山形市健康づくり運動普及推進協議会 2ブロック
 高橋 090-7795-0996 田中 090-5238-9250

申込み不要!どなた様でも、地区外の方もOK!

ストレッチ体操、音楽に合わせたリズム体操、タオル体操など、一緒に楽しみましょう!

オシャレなしめ飾り作り教室

楽しく作って明るく華やかな新年を迎えましょう!!

日時: 12月23日(土) 10:00~
 場所: 飯塚コミュニティセンター 洋室

講師: 吉田 敦子 先生
 参加費: 1,100円 ※当日お釣りの無いように。
 定員: 先着15名(定員になり次第、受付終了)
 持ち物: お持ち帰り用袋

申込み: 12月15日(金)まで
 飯塚コミュニティセンターへ(☎644-3479)



(写真はイメージです)
 写真のようなイメージで、先生がご用意してくるキットで、オリジナルなものを作っていただきます。...色のイメージはホームページをご覧ください。

第4回「健康講座」~飯塚ん過ごしま専科~

○日時: 11月22日(水)午後1時30分~
 ○場所: 飯塚コミセン ふれあいホール
 ○内容: “食べ方”講座
 『カラダは食べた物からできている』
 ~元気な人生100年のためのヒント~
 ○講師: ㈱明治 健活セミナー担当社員
 ○参加費: 無料

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか? ‘元気な人生100年’のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」実例と体験を交え考えます。

初めて参加する方は、11月17日(木)までに飯塚コミセンへ(644-3479)お申し込みください。

市内コミセンで西山形コミュニティセンターにだけある

「こどもの部屋」を利用してみませんか?

★開館日 月曜日から金曜日まで(祝日及び休館日を除く)
 ☆開館時間 9:00~12:00 13:00~17:00
 ★対象 未就学児の親子、児童
 ☆定員 20名
 ★料金 無料
 ☆設備 ベビーベッド、授乳スペース、絵本、おもちゃ、遊具、イス、テーブルなど

【利用について】
 ・入館時に窓口にて受付をお願いします。
 ・体調のすぐれない方の利用はご遠慮ください。
 ・ゴミなど(おむつ等)はすべてお持ち帰りください。
 ・未就学児の保護者の方は、必ず近くで見守りをお願いします。
 ・こどもの部屋での飲食はご遠慮ください(水分補給はOK)

親子で、ぜひ遊びに来てください。絵本やおまごのおもちゃ、折り紙、積み木、ぬり絵、他にもたくさんのおもちゃで遊ぶことができます♪

【お問い合わせ】 西山形コミュニティセンター ☎643-3104



飯塚地区 健康と文化のまつり 大盛況!

去る10月14日・15日、4年ぶりの開催となりました『飯塚地区 健康と文化のまつり』は、地区の皆さまのご協力によりまして、大盛況のうちに終了することができました。期間中、多数ご来場いただきました地区内外の皆さま、芸能発表・出店・作品展示などで盛り上げてくださいました参加者の皆さま、また、縁の下の力持ちとなって支えてくださった関係者各位へ、心より厚く御礼申し上げます。ありがとうございました!

山形市民限定

省エネ家電買い換えウィンターキャンペーン

～省エネ家電を購入した方に、
賞品をプレゼントします～

この機会に、家計にも環境にも優しい省エネ家電に買い換えてみませんか?

キャンペーン期間 令和5年11月20日(月)～12月19日(火)

対象家電

- ▶統一省エネラベル3つ星以上
冷蔵庫、エアコン、LED天井照明、電気便座、電気温水機器(エコキュート)
 - ▶統一省エネラベル2つ星以上
テレビ
- ※省エネ基準達成率115%以上のものも対象となります。

キャンペーン特典

- ▶8万円以上の製品購入で
蔵王温泉満喫券(2～5万円)
- ▶1万円以上の製品購入で
ヤマコウ チェリカ
(3千～1万円)



詳しくは
こちら
↓



お問合せ 山形市環境部環境課 ☎023-641-1212(内線682)

人権擁護委員による「女性のための人権相談」のお知らせ

●女性のための人権相談所 無料

- 開催日時：令和5年11月18日(土) 10:00～15:00
- 開催場所：山形市総合福祉センター(城西町二丁目2-22)
- 相談内容：夫やパートナーからの暴力、家族問題、ストーカー被害、こどもの問題、職場の男女差別、離婚 など

●女性の人権ホットライン(電話相談)強化週間(11月15日～21日)

- 番号 0570-070-810
- 期間/時間 11月15～17日、20～21日(平日) / 8:30～19:00
11月18～19日(土、日) / 10:00～17:00
(強化週間のほか、毎週月～金曜日8:30～17:15にも実施しています。)



問合せ 山形地方法務局人権擁護課(☎625-1321)(代表)

親子ふれあいのつどい

～ミニ門松作り&エコ羽子板で遊ぼう～

- 日時：12月10日(日) 10:00～12:00
- 場所：霞城公民館 3階 講堂
- 対象：親子 定員：先着20組
- 参加費：500円
- 持ち物：雑巾1枚、はさみ1本
- 申込み：11月15日(水) 9:00より電話で事務局へ
(先着順、定員になりしだい締め切ります。)



主催：山形市青少年育成市民会議
事務局：山形市教育委員会
社会教育青少年課 青少年係
(☎023-641-1212
内線618・619)

主催：飯塚地区社会福祉協議会

いきいき 百歳体操

- ◆日時：11月7日・21日(火)
9:30～
- ◆場所：飯塚コミセン
ふれあいホール
- ◆持ち物：飲み物、タオル、内履き
- ◆参加費・申し込み：不要

6区・7区・8区のみなさま
市営住宅飯塚集会所で、
毎月第1木曜日10:00～
1月のみ第2木曜日

のんびり★ほっこり♪

子育ておしゃべり★サロン

- ♥いつ：11月16日(木)
10:00～11:30
(時間内ならいつでもどうぞ!)
- ♥どこで：飯塚コミセン
ふれあいホール
- ♥対象：0歳～就園前のお子さん
と日中過ごしている方
これから子育てを始める妊婦の方など



飯塚地区環境保健推進協議会

飯塚地区 集団資源回収

11/24(金)

回収品目

- ・新聞(チラシ含む)
- ・雑誌
- ・紙パック
- ・布類
- ・一升瓶(茶・緑)
- ・ビール瓶(大瓶)
- ・アルミ缶・スチール缶

