



令和8年9月号 飯塚コミュニティセンター
〒990-0843 山形市横道7 ☎023-644-3479 FAX023-644-0949
e-mail: iizuka@mmy.ne.jp

月刊飯塚(コミセンだより)は、飯塚コミュニティセンターホームページ
(<http://www.yamagata-community.jp/~iizuka/>)
からもご覧になれます。

二次元コード
はこちら



令和8年度「飯塚地区健康と文化のまつり」(第43回)

10月17日(土)・18日(日)

飯塚コミュニティセンターにて

開催!

参加
募集中!

日頃、学習・活動した成果を文化祭で発表してみませんか?
民謡・舞踊などの芸能発表と手芸・絵画・書・工芸・写真などの
展示作品を募集します。

詳細は、「月刊飯塚 令和8年9月 臨時号」をご覧ください。

歴史講座

「世界かんがい施設遺産山形五堰巡り」

日時: 10月8日(木) 8:50 集合
14:00 解散予定

集合場所: 飯塚コミュニティセンター

定員: 先着20名 定員になり次第、受付終了

参加費: 1,200円(昼食代、写真代等)

持ち物: 水分補給用の飲み物(帽子・タオル・上着・雨具等、
必要と思われるものは各自ご準備ください。)

服装: 歩きやすい服装、履物

申込み: 9月28日(月)までに飯塚コミセン(☎644-3479)へ
(氏名、住所、TEL、年齢をお聞きます。)



行程

飯塚コミセン集合・出発 → 馬見ヶ崎川合口頭首工(五堰のはじまり) 祝 山形五堰
→ 第一・二分水工(御殿堰、八ヶ郷堰・宮町堰、双月堰の分岐点)
→ 小白川天満神社 → 宮町堰(酒井製麺の水車) → 御殿堰(鯉・郷土料理あげつま脇)
→ 御殿堰(専称寺の境内) → 御殿堰(水の町屋七日町) → 御殿堰(済生館中央親水広場)
→ 屋敷(三十三間堂) → 八ヶ郷堰(文翔館の親水空間) → 笹堰(天沼・南公園)
→ 飯塚コミセン解散



主催: 山形市食生活改善推進協議会 飯塚地区

すっきりヘルシークッキング

日時: 9月11日(金)10:00~13:00

場所: 飯塚コミュニティセンター 調理室

参加費: 400円 ※当日おつりの無いように

定員: 5名(先着)

持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ等)

申込み: 9月8日(火)まで

飯塚コミュニティセンター(644-3479)まで

※材料の注文の都合上、9/8以降のキャンセルは
参加費をいただきます。



献立

★ごはん

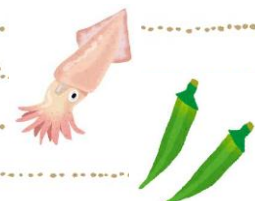
★蒸し鶏の香味ソースがけ

★いかと野菜のマリネ

★オクラのサンラータン風

サラダ

スープ



コミセン主催事業 スタイルUP講座

★旬の野菜でイタリアン★ イタリアの家庭料理教室のご案内

毎年恒例の大人気イタリア料理教室(2回シリーズ)を開催します!ご家庭で旬の野菜を使っ
たおしゃれなイタリアンに挑戦してみましょう! 2回目はR8.12月10日(木)です。

日時: 10月7日(水)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: 9月1日(火)~

飯塚コミセン窓口か(☎644-3479)へ

*材料調達の都合上、10/1以降のキャンセルは、
参加費をお支払いいただきます。

おしゃれな
イタリア料理を
習おう!

MENU

★シラスのアーリオ・

オーリオ・ペペロンチーノ

★鮭のたっぷりパセリ・

レモンバターソテー

★ガトーパンフキン



←シラスのアーリオ・
オーリオ・
ペペロンチーノ



←鮭のたっぷりパセリ・
レモンバター
ソテー



↓ガトーパンフキン

第2回「健康講座」

～飯塚ん過ごしま専科～

○日 時：9月29日（火）
13:30～

○場 所：飯塚コミュニティセンター
ふれあいホール

○内 容：懐かしい歌を歌って体と心を
ほぐし、ストレスを軽減する

今回は

歌っていきいき

○講 師：「山静寿」音楽療法士
櫻井 幸子 氏

○参加費：無料

初めて参加する方は、
9月24日（木）までに飯塚コミセン
（644-3479）へお申し込みください。

山形市聴こえくつきり事業（霞城西部地域包括支援センター 主催）

山形市では聞こえの衰えの対策として、65歳以上の方を対象とした事業を実施しています。聴こえの衰えをそのままにすると、心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ症状になるリスクが高まります。聴こえについて学び、自らの聴こえの状態に関心を持ち、早期に対策に取り組めるようにしましょう。

「耳からの健康講座」

1. 日 時：11月5日（木）10:00～11:30
2. 会 場：飯塚コミュニティセンター
3. 内 容：「あなたの聞こえ大丈夫？～よい聞こえを保つには～」
4. 講 師：わたなべ耳鼻咽喉科クリニック
補聴器相談医 渡部 浩伸 医師
5. 申 込 み：霞城西部地域包括支援センターまで（☎647-8010）



「聴こえのチェックしてみませんか」

1. 日 時：11月25日（水）14:00～
（予約制ですので申込み時に、詳しい時間をお知らせいたします。）
2. 会 場：飯塚コミュニティセンター
3. 内 容：聴こえのチェック（アプリを使って聴こえのチェックを行う）
4. 対 象：65歳以上の方
補聴器をつけていない方
これまでこの事業でチェックを受けたことがない方
5. 申 込 み：霞城西部地域包括支援センターまで（☎647-8010）



令和8年度 山形市スポーツ推進委員協議会 第3ブロック事業

「秋のさわやか軽スポーツ交流会」

1. 参加対象：第3ブロック（本沢・西山形・村木沢・大曾根・榎沢・飯塚地区）在住の方
※年齢性別問いません。ご家族・ご友人での参加もお待ちしています。

2. 日 時：10月12日（月祝）＜スポーツの日＞

10:00～ 受付開始

※受付後、各種目、スポーツ推進委員の誘導で競技に参加していただきます。

12:00 終了予定

3. 会 場：山形市立大曾根小学校 体育館（駐車場も同じ）

4. 内 容：「ポッチャ」「ラダーゲッター」「輪投げ」「ディスクゲッター」「モルック」

※比較的簡単なルールですので、ご参加いただければ十分楽しめます。

5. 持 ち 物：内履き、飲み物など。（動きやすい服装でご参加ください。）

6. 申 込：メール（sposui8izuka@gmail.com）

または、申込フォームに入力（QRコード⇒）

7. 締め切り：9月末

8. お問い合わせ：090-2793-7213（岩田方）

※できるだけショートメールにてお問い合わせください。



飯塚地区社会福祉協議会 主催

●日 時：9月1日・15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

「我が事・丸ごと相談窓口」
百歳体操・子育ておしゃべりサロン共に
同時開催します!!



いきいきサロン 百歳体操

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～開催します
1月のみ第2木曜日

飯塚地区社会福祉協議会 主催

のんびり★ほっこり♪ 子育ておしゃべり★サロン

い つ：9月24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

9/25（金）

回収品目

・新聞（チラシ含む）・雑誌 ・段ボール
・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

