

くぬぎだより 7月号

令和7年7月1日発行
榎沢コミュニティセンター
〒990-0856 山形市金石田8-2
電話 644-5652 FAX 644-3710
E-mail kunugizawa@mmmy.ne.jp
ホームページアドレス
<http://www.yamagata-community.jp/~kunugizawa/>



◇榎沢コミュニティセンター主催事業◇

“足”のケア講座



元気に「歩ける足づくり」
正しい「足のとのえ方」
足の健康を学びましょう！

日時：7月22日（火） 午前10時～12時

会場：榎沢コミュニティセンター ホール

内容：素足になって、足のお手入れの仕方を学びましょう。

定員：15名程度

持ち物：水分補給の飲み物

申込み：7月18日（金）午後5時まで、

榎沢コミュニティセンター（644-5652）へ

参加費
無料



◇榎沢・飯塚コミュニティセンター共催事業◇

夏休み

宮浦キッズクラブ

Boccia



はじめての ボッチャ 体験会

●いつ：8月6日（水）午前10時～（2時間くらい）

●どこで：榎沢コミュニティセンター ホール

●定員：宮浦小学校の児童 先着36人

●申込み：7月2日（水）～7月31日（木）午後5時まで、

榎沢コミセン（644-5652）又は、飯塚コミセン（644-3479）へ

●持ち物等：内ズック、水分補給の飲みもの、汗拭きタオル、運動ができる服装

参加費
無料

ボッチャはイタリア語で「ボール」を意味し、白い目標球（ジャックボール）に、赤と青のボールを投げたり転がしたりして近づけることを競い合う、パラリンピックの正式種目です。

2025“夏祭り開催”のお知らせ

西原夏祭り 8月2日（土）午後6時～（西原公園）

※雨天の場合は3日（日）

榎夏祭り 8月10日（日）午後5時～（榎沢コミセン）

※雨天の場合は館内で実施します



榎沢児童遊園清掃のお知らせ



今月は下榎沢自治会役員のみで行います。
7月5日（土）午前9時～

○榎沢地区社会福祉協議会○

百歳体操のお知らせ



～我が事・丸ごと地域づくり～
推進事業の「まるごと相談」を
下記の会場で行っています！

会場	団体名	日時
榎沢コミセン	榎沢地区百歳体操	7月10日（木） 午前10時～11時
		7月31日（木） //
下榎沢集会所	下榎沢百歳体操	7月2日（水） 午後2時～3時
		7月16日（水） //
西原集会所	西原百歳体操	7月11日（金） 午前10時～11時30分
		7月25日（金） //

子育ておしゃべりサロン

☆日時 7月15日（火）午前10時～正午

☆対象 0～3歳の就園前のお子さんと日中一緒に過ごしている方

☆場所 榎沢コミュニティセンター 和室

※お申し込みは不要です。お子様とお気軽にお越しください。



○榎沢地区食生活改善推進協議会○

「はつらつシニアクッキング」

日時：7月30日（水）

午前10時～午後1時頃まで

場所：榎沢コミュニティセンター 調理室・研修室

定員：12名

参加費：300円（材料費の一部として）※おつりのないように当日お持ちください。

持ち物：エプロン・三角巾（頭にかぶるもの）・マスク

申込み：7月18日（金）午後5時まで榎沢コミュニティセンター（644-5652）へ

献立

- ・ロールパンサンド
- ・豆乳コーンスープ
- ・魚のムニエル醤油ソース
- ・ブルーベリームース（デザート）



■山形市健康増進課■

さわやか体操教室のご案内

日時：7月16日（水） 午前10時～11時30分

会場：榎沢コミュニティセンター ホール

講師：山形市健康づくり運動普及推進協議会2ブロック（高橋）

お問合せ：山形市保健所 健康増進課（霞城セントラル） ☎ 616-7271

◎お申込み不要！お住まいの地区に関わらず参加できます。直接会場へお越しください。



○榎沢コミュニティセンター運営協議会○

6月25日（水）、榎沢コミュニティセンターにおいて、運営協議会新任理事の皆様への委嘱状交付と運営協議会についての説明会を開催しました。

2年間、よろしくお願いいたします。



◇榎沢コミセン主催事業結果報告◇

「春色の和菓子作り教室」

5月30日（金）の「春色の和菓子作り教室」では、食紅を入れて桜色に炊き上がった餅米にあんこを包み香りの良い桜の葉で巻いた“桜もち”と抹茶色で豆乳のまろやかな風味の“和風抹茶ババロア”をつくりました。いずれも大好評で、今回は持ち帰りの和菓子とは別に参加者全員での試食もあり、賑やかな和菓子作り教室となりました。



「音楽でイキイキ講座」

6月10日（火）の「音楽でイキイキ講座」は昨年に続きチェリーズさんをお迎えしました。懐かしい昭和歌謡やエレキギターの生演奏のほか、フラダンスや日本舞踊もあり音楽の力で心も体も元気になる講座となりました。



本格的なサウンドは一足早い夏を感じる癒しの時間を演出しました。

○榎沢地区体育振興会○

榎沢地区交流サイクリングの報告



6月8日（日）、スタッフを含め42名の方に参加を頂き、榎沢地区交流サイクリングを開催いたしました。好天に恵まれ、参加した皆さんには須川堤防沿いの自然を楽しみながら心地よい汗をかいていただきました。

事故もなく盛況に開催できましたことを主催者として感謝申し上げます。



○榎沢地区ふるさと保全の会○

コミセン東側花壇活動報告

6月1日（日）約50名の参加者で今年も花苗「ジニア」の植付け作業を行いました。

天気が心配されましたが、参加者の熱気で無事に終了することができました。

皆さま、大変お疲れさまでした。

これからは雑草対策などをがんばります。



■山形市健康増進課■

榎沢地区 集団健診のお知らせ

令和7年度の地区集団健診が始まります。詳しくは、広報やまがた3/15号折り込みの「山形市健診べり帳」または山形市公式ホームページをご覧ください。

山形市健診べり帳はこちら

➤ 健診内容・対象年齢



- （1）特定健診（40～74歳）
- （2）健康診査（75歳以上）
- （3）がん検診（40歳以上）…胃（バリウム検査）・肺・大腸・前立腺（50歳以上）
※50歳以上の偶数歳の方を対象に、個別健診でのみ、胃がん検診で胃内視鏡検査を実施しています。
- （4）胃がんリスク層別化検査（ABC分類）（40歳以上）
※当日胃がん検診（バリウム検査）を受ける方で、過去にこの検査を受けたことのない方
- （5）肝炎ウイルス検診（40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方）
- （6）すこやか健診（20～39歳）
- （7）子宮頸がん検診（20歳以上）・乳がん検診（40歳以上）



※対象者は、子宮頸がん・乳がんともに①偶数歳、②令和6年度に検診を受けていない奇数歳の方となります。

また、②の方は、検診の予約をする前に健康増進課窓口で申請が必要です。（印鑑不要）

➤ 健診日程

	日 程	健 診 会 場	担当する健診機関
上記（1）～（6） 特定健診・ がん検診等	10月7日（火）、8日（水）	榎沢コミュニティ センター	山形市医師会健診センター 住所：南館5-3-10 電話：023-645-7222 （音声ガイダンス：2→1）
上記（7） 子宮頸がん・ 乳がん検診	12月8日（月）	山形市医師会健診 センター	山形市医師会健診センター 住所：南館5-3-10 電話：023-645-7222 （音声ガイダンス：2→1）

➤ 申込方法

（1）電話での申し込み

健診の案内が届かない方、上記以外の日程や会場をご希望の方は、電話でのお申し込みが可能です。
健診日の15日前までに上記の健診を担当する健診機関へ電話でお申し込みください。

（2）ハガキでの申し込み

40歳以上の山形市国民健康保険加入の方や、過去2年間に市のがん検診を受けたことがある方等に対して、

<お問い合わせ>

山形市保健所 健康増進課 成人保健係
電 話：023-616-7272 FAX：023-616-7276
住 所：山形市城南町1-1-1（霞城セントラル4階）
受付時間：月曜～金曜日 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）