



家族 回覧	じいちゃん	ばあちゃん	とうちゃん	かあちゃん	こども	こども

コミュニティセンター事業のご案内 【申込・問合せ】明治コミュニティセンター (☎684-7333)

梅雨を彩る魔除けの花

紫陽花守りづくりと丹田呼吸法講座

6月24日(水) 午前10時~午前11時30分ごろ

ところ 明治コミセン 工作室

講師 アトリエ アンサンブル フラワー講師

日本丹田呼吸法セラピー協会 結城 美樹 氏

参加費 1,000円(紫陽花守り材料費・丹田呼吸法受講料)

募集人数 10名

その他 動きやすい服装でお越しください

申込 6月1日(月) 午前9時~6月17日(水) まで



◆紫陽花守り◆

6月の6の付く日に紫陽花を飾ると幸せになれるという言い伝えがあります。

玄関に飾ると、外からの邪気を入れず魔除けとなり1年間家族を守ってくれると言われています。吊るす場所によってご利益が異なり、軒先や玄関は魔除け・厄除け、自宅は金運アップ、トイレに吊るすと婦人病から守ってくれると言われています。

◆丹田呼吸法◆

おへその下およそ10cmに位置する身体の中心点(丹田)を意識した呼吸法で、お釈迦様が実践した呼吸法から始まったと考えられています。自律神経を調整し、リラックス効果や集中力アップ・免疫力を向上させる効果があると言われています。

~お盆に向けて、大切な人を想う光~ 竹あかり作り講座

7月15日(水) 午前9時~午前11時ごろ

ところ 明治コミセン 多目的ホール

講師 さがみの里 竹遊会の方々

参加費 1,000円(材料費)(竹とライト付き)

持ち物 エプロン

お持ちの方はインパクトドライバー(充電済みのもの)

募集人数 15名

申込 6月1日(月) 午前9時~6月19日(金) まで



◆サロンのお誘い◆ 興味のある方、初めての方も大大大歓迎!

一緒に「麻雀」を始めてみませんか♪

脳トレや指の運動にも!

とき 6月16日(火)、30日(火) 午後1時30分~午後3時30分

ところ 明治コミセン 調理室

問合せ 明治コミセン (☎684-7333)

(つみきの会)



三条目在住

ロナルさんのボリビア料理教室

~鶏肉の煮込み料理「サフタ・デ・ポジョ」をつくろう~

7月10日(金) 午前10時~午後1時ごろ

ところ 明治コミセン 調理室

講師 ロナル・ゴンザレス 氏(三条目在住)

参加費 800円(材料費)

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

募集人数 8名

申込 6月1日(月) 午前9時~6月19日(金) まで



ボリビアで、よく使われる「トゥンタ」(乾燥じゃがいも)を、講師のご厚意によりご提供いただきます。

聴こえのフレイル ご存じですか?

SUKSK
ポイント対象

「聴こえのフレイル」とは聴き取る機能の衰え(難聴)のことをいいます。聴こえについての健康講座とご自身の聴こえのチェックをおこないますので、是非ご参加ください。

7/16(木) 『耳からの健康講座』

14:00~ 講師 いなむら耳鼻咽喉科クリニック
15:30 院長 稲村 博雄 先生

聴こえの仕組みや難聴などについてお話しいただきます。

定員 先着50名(事前申込が必要です)

対象 山形市にお住いの65歳以上の方とそのご家族や支援者

7/30(木) 『聴こえのチェック』

14:00~ アプリを活用し、聴こえの状態をチェ
15:30 クします

定員 先着25名(事前申込が必要です)

対象 千歳・出羽・大郷・明治地区にお住いの65歳以上の方で、これまで「聴こえのチェック」に参加したことのない方
補聴器を使用していない方



場 所: 両日とも明治コミュニティセンターにて開催します
申込み: 平日9:00~17:00 済生会なでしこ地域包括支援センター (☎681-7450)

パークゴルフ大会 結果報告

4月26日(日)、晴天の下、愉しく開催することが出来ました。40名弱の参加を頂き誠にありがとうございました。第二回目(9月6日)も多数ご参加いただきますようお願い致します。(敬称略)

一般男子

第一位 東海林一男
第二位 東海林敦志
第三位 室岡和夫

一般女子

第一位 佐藤とし子
第二位 川田紗佑里
第三位 室岡恵美子

会員の部

第一位 柴田和雄
第二位 遠藤和雄
第三位 小林久次

体育振興会の部

第一位 秋葉憲和
第二位 丹野義信
第三位 野口成



コミュニティセンター事業報告

5月13日(水)、天候に恵まれた中、大人の社会科見学が開催されました。紅花資料館では河北町の紅花商人の事を詳しく学び、サハトベに花では、大きく新しいスクリーンで広大な宇宙を学びました。河北町児童動物園では、可愛い動物を見ることができました。参加して下さった皆さんありがとうございました。

紅花資料館・サハト紅花に行こう！



5月20日(水)、元パイオニアレッドウィングス栄養トレーナーの山口喜代美先生をお呼びして栄養等を学ぶ料理教室を開催しました。簡単に栄養価の高い色々な料理を教えてくださいました。参加者の皆さんぜひお家でも作ってみてください。

いのちと心を育む料理教室



麦わらぼうしの会「スタート」

遊休農地の有効活用として平成29年4月にスタートして、記念すべき10年を迎えました。新しい仲間も1名加わり総勢10名、素人達ながらも、試行錯誤しながらではありますが、今年も4月27日に活動を再開しました。和気あいあいの中、まずは、じゃがいも・里芋・トウモロコシを植えました。今年こそは、お化けかぼちゃを大きく育て、文化祭に展示するのが最大の目標です。興味のある方は、明治コミセンの南側の畑に足を運んでください。新しく製作した横断幕が皆さんをお待ちしております。尚、麦わらぼうしの会の会費は「0」円となっております。

ふる里明治100の会事務局



「いきいきの郷」外国人技能実習生のお買い物同行

5/15にイオン北店にお買い物に同行しましたが、5/22に初めてのスマイルグリーン号に乗車する「いきいきの郷」佐藤事務局長も一緒に、実習生の不安を和らげる為と、今後の利用促進も含めて、ヨークベニマル山形嶋店へ同行しました。技能実習生は2回目の利用ということもあり、ルンルン気分で買い物をしていたようです。今回も各自現金での乗車でしたが、慣れてきたら回数券を利用して買い物等をする予定と話す4名の明るく元気な技能実習生です。来月から各職場に配属となり、本格的な実習生としてスタートしますが、今後の活躍を期待しています。特筆事項で、生姜を買った方によって食べるのと聞くと、風邪をひかないように擦ってお湯に入れて飲むと全体が良かったかとなりとても良いとの事でした。

(大郷明治交通サービス運営協議会 事務局 秋葉)



シリーズ Vol ① 明治さくらんぼの歴史

明治村史を紐解くと「桜桃」についての記載

当村(特に中野目部落)の桜桃は、明治十八年県から苗木の交付を受けて植えたのが始まりである。又、一説には明治の始め、三島通庸県令が産業開発の一環として郷土産業振興のため、県下各地に試植し当村にもその時の苗木が育って現在の隆昌を来たしたものとも言われている。然し、確実な資料はないけれども古老達の言い伝えを操合してみると明治十八年頃からの栽植が事実のようである。当時、鈴木文三郎氏宅に大柴、黄玉、日の出の品種各1本づつ植栽した。当時は、今のような肥培管理や防除もなく自然に放任し、明治二十五年頃になって始めて結実したとのことである。植栽後七、八年かかってようやく結実した桜桃を試食したところ、其の色や、形、風味もよく早速、山形市に出荷して販売したところ高い価格で取引され、その当時の代金は詳細にはわからないが、1本から収穫した桜桃代で鈴木文三郎氏の広大な宅地の租税を負担して、なお余りがあったとのことである。

(明治村史昭和二十八年十一月三日発行より再掲)



明治地区 集団健診のお知らせ

令和8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月号折り込みの「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。

➤ 健診内容・対象年齢…すべての検診の年齢は、令和9年3月31日時点の年齢です

- (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) U-39健診(16~39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7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	8月25日(火)~27日(木)	明治コミュニティセンター	総合健診センター(寒河江) 住所:寒河江市大字寒河江字久保5 電話:0237-84-0800
上記(7) 子宮頸がん・ 乳がん検診	10月20日(火)、21日(水)	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、6月上旬に健診の案内を送付します。案内が届いた方は同封されているハガキでお申し込みください。

<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

明治地区の健康百歳体操 M-1 倶楽部

どなたでも参加できます。

午前10時から明治コミセンにて活動中♪
一緒に健康寿命を延ばしましょう!

【6月の日程】

5日(金)、12日(金)、
19日(金)、26日(金)

はあと♥の会 よもぎのペーストを使って パンを作ります

とき 6月17日(水)

午前9時30分~

ところ 明治コミセン 調理室

参加費 300円

締切 6月10日(水)まで

申込 締切日まで松崎へ

