

# 出羽公民館だより 2025年 10月号

発行：出羽公民館 Tel&Fax 0855-83-0912 IP050-5207-5200 〒696-0313 邑南町山田47-1  
e-mail:izuwa-k@town-ohnan.jp(出羽公民館) ホームページ:izuwa.com(出羽自治会HP)

## バランスボール教室によっちゃんさい♪

9月26日(金)に出羽公民館で「～よっちゃんさい♪弾んじゃんさい～バランスボール」と題し初めての方向けのバランスボール体験会を実施しました。

事業の講師として、普段は出羽公民館で事務員として働いています三上佳美さんに行ってくださいました。三上さんは昨年度バランスボールインストラクターの資格を取得され、今回、講師としてバランスボールを使った運動などを教えていただきました。

当日は、4名の参加者と「バランスボールの基本姿勢やストレッチ」「脳トレを取り入れた運動」や「基本的な弾み方」を行いました。

参加された方からは、「自宅にもボールは有るけどこんな風に使うとは知らなかった」「思っていたより息も上がるし良い運動になる。楽しい!」と言った感想がありました。

バランスボールに興味を持っていただき、日頃の健康習慣などに考えるきっかけになると良いなと思います。



バランスボールの基本姿勢のポイント  
①骨盤を垂直に立てる  
②膝裏の角度100度  
③肩の位置  
この3つを意識するコトです!

### 公民館からのお知らせ

出羽公民館グラウンドゴルフ大会 館長杯を開催します。

日にち：令和7年11月16日(日)  
時間：9:00~12:00  
場所：邑南町青少年旅行村  
対象：出羽地区住民、瑞穂小中学校の生徒  
費用：無料

初めてグラウンドゴルフをする人も大歓迎!  
ボールやクラブの貸し出しもあります!  
いっしょにグラウンドゴルフで交流しましょう!

### みんなの食堂“キッチンはんざけ” 11月22日(土)に開催します!

日時：11月22日(土)  
11:30~13:00の間、自由においでください。  
主催：キッチンはんざけ 場所：田所公民館  
費用：大人 300円 高校生以下 100円 幼児 無料  
申込：アレルギーも含めて下記公民館へご連絡ください。  
内容：栗ご飯と汁物

11月14日(金)までに下記公民館へ当日の人数とアレルギーについてご連絡ください。

◇田所公民館 83-0518/IP 4400  
◇出羽公民館 83-0912/IP 5200



### コミスクコーナー

9月3日に、来年度コミュニティ・スクールを立ち上げるため、瑞穂地域の小中学校の校長先生と公民館主事で第1回瑞穂地域導入準備会を行いました。まずは、アイスブレイクを交えながら、温かく楽しい雰囲気の中、会は進み、次回のメンバーや日程を確認して第1回を終えました。さて、これから来年度に向けて、学校と地域が手を取り合い、地域の特色に合わせて会議の持ち方について練り上げていきます。追って様子をご報告します。



お問い合わせ先 邑南町教育委員会 学びのまち推進課 電話 83-1127

### よっちゃん事務員のやさしい畑

これからの季節に食べたくなるのがキノコ。よくやってしまうのが、水で洗うこと。キノコは水で洗わず、キッチンペーパーでふいて使うといいそうです。

3種類以上のキノコを使うといいときいたことがありますか?それぞれの風味や食感が加わりより美味しくなるそうです。

今回のレシピはキノコが主役です。副菜でメイン料理の横に添えてもいいですし、作り置きしてお弁当の一品にいかがですか?

#### 【作り方】

- ①しめじは石づきを取り小房にほぐし、舞茸は小房にほぐす。エリンギは他のきのこのこと同じ大きさにカットする。
- ②フライパンにサラダ油orごま油を引き、キノコを入れて強火で炒める。(焼き目がつくよう、最初は触らず!焼き目がついたらひっくりかえすような感じで。この焼き目が美味しさのポイントです♪)
- ③キノコがしんなりしたら、【調味料A】を加えさっと炒め合わせる。炒めすぎると水分が飛びすぎて味が濃くなるので味見をしてちょうど良い濃さで調整して火を止める。お好みでブラックペッパーをふっても、青ネギを散らしても◎



#### ～キノコの和風マリネ～

#### 【材料】(4人分)

- ・お好みのキノコ類 600g(4~5パック)(今回は舞茸、しめじ、エリンギ)
- ・サラダ油orごま油 大さじ1
- 【調味料A】 醤油・みりん・酢 各大さじ1.5 鶏ガラスープの素小さじ1

「短歌の会」今月の一首  
「やったげる♡」娘三歳のお手伝い  
「見守る」という仕事が増えた  
戸谷 恵

#### 出羽地区の人口・世帯数 (令和7年9月30日現在)

人口	759人(-5)
男	396人(-4)
女	363人(-1)
世帯	378戸(-4)



( )内数字は前年同月との比較

防災クイズの答え ①約3リットル  
なかなか3リットルの水を運ぶのも大変です。

あくまでも目安ですので、必要に応じ水などの備蓄を行ってください。

# 出羽自治会コーナー

## ★10月寄り合いサロン開催

10月8日(水)に寄り合いサロンが開催されました。  
 約50名の参加があり、石岡さんの健康体操で体をほぐした後、邑南町役場土崎氏による邑南町版終活支援ノート「あんしんノート」についての説明を聞きました。  
 次回の寄り合いサロンは11月19日(水)を予定しています。詳細は後日チラシにてご案内させていただきますので、皆さんお誘いあわせの上ふるってご参加ください。



## ★第60回出羽地区民大運動会

10月12日(日)に第60回出羽地区民大運動会が開催されました。  
 秋晴れの中、約230名の参加があり、大人から子どもまでとても盛り上がりました！  
 準備からたくさんの方のご協力のおかげで開催することができました。ありがとうございました！  
 運動会中にお怪我された方がおられましたら出羽自治会事務局(83-0912)竹内・静間までご相談ください。



【総合の部】 総合優勝 山田・淀原・立町 準優勝 三日市2 3位 出羽・後谷・三本松  
 4位 岩屋 5位 三日市1  
 【総合リレー】 優勝 出羽・後谷・三本松 準優勝 山田・淀原・立町  
 【綱引き】 優勝 岩屋 準優勝 山田・淀原・立町

## ★制服リユース会について

自治会交流部では、11月9日(日)のまんぷくまつりで、着なくなった学生服・体操服(小・中学校)のリユース会をします。  
 ご家庭で着なくなった学生服・体操服をご提供いただける方がおられましたら、出羽自治会(出羽公民館)までご持参ください。11/6(木)まで受け付けています。  
 お問い合わせは出羽自治会83-0912(竹内・静間)まで。

## ★敬老祝い品の配布について

10月15日(水)に今年の敬老祝い品を配布させていただきました。今年対象の方は80歳以上と喜寿の方を合わせて111名おられました。これからも元気で過ごしてください！

# みんな来んさい!防災フェス 開催!

9月20日(土)に健康センター元気館で「みんな来んさい!防災フェス2025」が開催されました。この事業は、瑞穂地域の5公民館が主催し、幅広い世代の方にいつ起こるか分からない災害への意識を持つきっかけ作りや防災について考える時間を持って地域全体で安全意識の向上を目指すことを目的に行われました。

会場では、緊急車両、自衛隊の車両、白バイの展示、電気自動車の展示、ペットボトルランタン作り、災害VR体験、ドローン操縦体験、消防団出店ブース、非常食試食体験防災グッズコーナーなど様々なコーナーを設け来場された方々は、災害や防災に関して学ぶ事ができました。

防災意識を持つ良いきっかけ作りになれたのではないかと思います。



## 防災について学ぶ「さつきの園防災学習会」

10月2日(木)にさつきの園で防災学習会が開催されました。防災学習会には、出羽防災委員会をはじめ出羽地区の方も参加されました。

はじめに、邑南町役場の出前講座で防災に関する話を聞き、その後防災食の試食体験や仮設トイレの使用方法を確認しました。

参加された方からは、「防災食は味がしっかりついていておいしい」「防災の意識が持てた」などの感想がありました。さつきの園の方と一緒に防災について学ぶことができ、いつ起こるか分からない災害に備えるための良い学習会になりました。

## 出羽公民館の清掃活動

9月28日(日)に出羽いきいきクラブの皆様と出羽公民館の周辺の草刈り等の清掃活動を行いました。

朝の早い時間から駐車場の草や公民館裏の草刈り・草取りを行っていただいたおかげで、公民館が綺麗になりました。出羽いきいきクラブの皆様ありがとうございました。



## 防災クイズコーナー

### 【問題】

被災時には断水することがあり飲む水やトイレなども使用できなくなるため、水を備蓄しておく生活用水や飲料水としても使用できるので、とても助かります。

では、水を備蓄する際に、1人あたり1日に必要な水の量の目安は、次のうちどれでしょう？

- ①約3リットル      ②約4リットル
- ③約5リットル      ④約6リットル

答えは、今月の出羽公民館だより4ページ目右下をご覧ください。

