

出羽公民館だより 2025年 **5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)

出羽公民館に筋肉ストレッチコーナーを設置しました!

出羽公民館のロビーに『筋肉ストレッチコーナー』を設置しました。
コーナー内には、筋肉を包む「筋膜」をほぐすためのローラーを用意し、座ったり寝転がったりしながらストレッチが行えるようになっています。
出羽公民館に来られた際は、ぜひ一緒に筋肉ストレッチをしてみてください!
※使用される際は、怪我には十分に注意してください。



邑南町の文芸誌「大耕」作品募集について

令和7年度発刊予定「第32号 大耕」の原稿を募集します。
皆さんふるってご投稿ください。学生の方や子育て中の方大歓迎です。
また、地元出身で今は町外に住んでいる方へ作品の投稿をお声がけいただけると大変喜びます。
詳細は広報5月号で掲載しています内容をご確認ください。

- 【募集内容】短歌、俳句、川柳、詩、漢詩、随想
- 【締め切り】令和7年6月30日(月)
- 【問合せ先】出羽公民館
電話 0855-83-0912



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」に対する理解を深め、食育推進活動の一層の充実と定着を図るため、食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食(しょく)」が「しょ→初→1、く→9」に繋がることや、「育(いく)」の読みが、「19」になることから、「食育の日」として定めています。

- この機会に
- ・感謝の気持ちをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」を言おう
 - ・家族や友達とそろって楽しく食卓を囲もう
 - ・家族と一緒に食事を作ってみよう
 - ・きちんと朝ごはんをとろう
 - ・「孤食」をしない
- など、自分や家族の「食」について考えてみましょう。



【問い合わせ先】

学びのまち推進課
Tel 83-1127
IP 050-5207-5100

みんなの食堂 キッチンハンザケ食堂始まります

田所・出羽地区を対象に「キッチンハンザケ食堂」が始まります。最初の活動は下記のとおりとなります。

日時：6月21日(土) 家庭の日
11:30~12:30の間
場所：田所公民館
費用：大人 300円 高校生以下 100円 幼児 無料
内容：カレー(子ども向け、大人向けの2種類用意します。) ※おかわり自由
家族と友達と…知らない人でも今月は”おしゃべり”をテーマにします
6月12日(木)までに下記公民館へ当日の人数をご連絡ください。
田所公民館 83-0518/IP4400 出羽公民館 83-0912/IP5200

よっちゃん事務員のやさしい畑

今年度こちらのコーナーでは、月ごとの旬の野菜を取り上げ、野菜の栄養素やおすすめレシピなどをつぶやいてみたいと思います。

今月は5月~6月頃が旬とされている「新ジャガイモ」です。
新ジャガイモは、水分量が多く柔らかいため薄皮ごと食べられるので栄養を効率よく摂取できるそうです。
私はコロッケにして食べたいと思います(^_^)

出羽地区の人口・世帯数
(令和7年4月30日現在)
人口 765人(+11)
男 402人(+6)
女 363人(+5)
世帯 384戸(+9)
()内数字は前年同月との比較



短歌の会 今月の一首
平戸より春先一番荷の届き
わかめは磯の香を放つ
服部 絹代

みんなで一緒に体操♪



運転免許高齢者講習受講中です



モルックは大盛り上がり



↑風が吹くとホントに泳いでるみたいです!!



↑こんなにたくさんの鯉のぼり!!!!



★出羽寄り合いサロン開催
 5月14日(水)に5月らしい清々しい天気の中開催されました。朝晩の寒暖差がある時期で、疲れが出るころかと思いますが今月も約50名の皆さんに参加いただき、とてもぎやかな会になりました。みんなで体操をした後、モルック大会を楽しみました。大変盛り上がり、歓声があがっていました。並行して運転免許高齢者講習で実際に流れる動画の勉強会を行いました。だんだんと暑い季節になりますので気をつけながら今後も開催できたらと思います。皆さんも水分を取りながら、無理のないようにぜひご参加ください。次回開催は6月11日(水)を予定しています。

★令和7年度 第21回出羽自治会通常総会開催について
 今年度の自治会通常総会を次の通り開催します。代議員の方はご出席ください。
 日時 令和7年6月1日(日) 9時30分～(受付9時～9時20分)
 会場 いきいきセンター ホール
 ※代議員以外の方でも総会を傍聴いただけます。

出羽自治会コーナー

★出羽地区ソフトバレー大会開催について
 親睦を目的としたソフトバレー大会を次の通り開催します。
 日時 令和7年6月22日(日) 9時～
 会場 健康センター元気館アリーナ(出羽地区体育評議委員会) 各集落の皆様、ふるってご参加ください。

スプリングカーニバル

たくさんのお手づくりの**ぼり**が5月の空を彩りました!

先月の公民館だよりでも掲載しました4月に行われたスプリングカーニバルで参加した子ども達が作られた鯉のぼりがゴールデンウィーク前から、岩屋集会所の駐車場に設置されました。色とりどりの個性豊かな鯉のぼりが風にゆられて、本当に空を泳いでるようでした。

出羽公民館自主教室紹介

茶道教室(裏千家)
 ・開催日 毎月第1・3火曜日 13:00～16:00
 ・代表者 谷 ミチ子
 ★生徒募集中★

茶の湯教室(表千家)
 ・開催日 毎月第1・3水曜日 10:00～12:00
 ・講師 酒井あき子
 ・代表者 酒井あき子
 ★生徒募集中★

切り絵・カードサークル
 ・開催日 毎月第1・3月曜日 19:00～21:00
 ・開催日 毎月第3水曜日 13:30～15:30
 ・講師、代表者 高橋雄二
 ★生徒募集中★

短歌の会
 ・開催日 毎月第3金曜日 9:00～12:00
 ・代表者 日高 政恵
 ★生徒募集中★

出羽運動教室
 ・開催日 毎月第1～4木曜日 13:30～15:00 (第5木曜日は休み)
 ・代表者 賀美 友枝
 ★生徒募集中★

出羽カラオケ同好会
 ・開催日 毎月第1・3木曜日 15:00～17:00
 ・代表者 川本 冷子
 ★生徒募集中★

よくぼりエクササイズ
 ・開催日 毎週月・火・水のいずれか 14:00～15:00
 ・講師 石岡 美生
 ・代表者 高橋 文子
 ★生徒募集中★

習字教室
 ・開催日 毎月第2・4月曜日
 ① 13:30～15:00
 ② 19:30～21:30
 ・代表者 高橋香苗
 ★生徒募集中★

ゆびの輪会
 ・開催日 毎月第2・4木曜日 18:00～19:30
 ・講師 日高 政恵
 ・代表者 岩根 好恵
 ★生徒募集中★

HalauNaPuaLeiONanikai
 (ハワイアンフラダンス)
 ・開催日 毎週金曜日 13:30～15:00
 ・講師 山根美津子
 ・代表者 酒井あき子
 ★生徒募集中★

いずは味研究会
 ・開催日 不定期
 ・代表者 森岡 千登栄

手芸教室
 お休み中です

☆興味のある方は、お気軽に出羽公民館までお問い合わせください☆
 新しいことや教室を始めたいと思われる方は、出羽公民館までご相談ください