



松川コミセンだより

発行日/令和7年7月1日 第169号



健康食講座



6月14日減塩をテーマに地元野菜を使った健康食講座を開催しました。

今年の4月から桜の聖母短期大学で栄養学を中心に教えてらっしゃる北林時子教授をお迎えして、バーニャカウダ・生米パン・鳥ハムの3品を作りました。にんにく1玉を使ったバーニャカウダソースはほとんど臭みがなく野菜や肉などどんなものにもつけて食べられる万能ソースです。生米パンは小麦をかわす米なので、もちりふわふわでした。半分は生地の中にうこぎを入れてフライパンでおやき風にして食べました。

たっぷり野菜とヘルシーな鳥ハム・もちもち生米パンでお腹いっぱいになりました。次回は9月20日(土)開催予定です。



松川コミセン 伝言板

主催事業 7月の日程

☆シニアたちの午後の脳トレ 10,24日 13時～
☆ミニチュア粘土講座 12日 10時～
☆パークゴルフを楽しもう 16日 8時集合
☆バランスボール講座 18日 13時30分～
☆筆ペン文字講座 19日 10時～
☆紅花料理講座 19日 14時～
☆滑川大滝トレッキング 23日 7時20分集合
☆学童花講座 29日 13時30分～

さくら愛好会 浴衣着付け体験会

日時 7/18、25(金)

昼の部 14:00～16:00

夜の部 19:00～21:00

持ち物 浴衣、半幅帯、小物、飲み物

参加費 無料

申込先 090-7880-2410(高橋)

※4名以上の参加があれば開催いたします。

※原則2回以上参加できる人



松川地区
世帯推移
6/1時点

世帯数 2,403
人口 男 2,625
女 2,806
計 5,431

移動図書館
アタゴオル
7月巡回日

松川コミセン
7/10(木)11:30～12:00
芳泉学校記念館
7/3(木) 15:00～15:20

四季雑感

ふと思いついて、ここに書くことを
△で作文してみた。

絵を描くときも、イメージを固める
ために△△を使うこともあるけど、結
局細部まで自分の思う通りとはなら
ないので、参考とか下書きとしての利
用になる。

技術が進めば簡単に使うことができ
るかもしれないけれど、ワタシにはま
だまだ勉強と努力が必要なようです。

記 穂苅

7月の利用団体(6/20現在)

米沢ピンポン	1, 8, 15, 22, 29
松川ラージ	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31
Club 鷹山(卓球)	3, 10, 13, 17, 24, 31
きらり松川	6
卓毬会	6, 12, 21
チアフル新体操クラブ	4, 5, 11, 12, 18, 19
サークル結松川(ヨガ)	4, 11, 18, 25
3B体操松川サークル	7, 14
フラダンス愛好会 ロゼラニ	3, 17
松川コーラス	9, 23
ソングクラブ(カラオケ)	8, 29
松川カラオケ会	4, 11, 18, 25
ブレストハート(ゴスペル)	3, 10, 17, 24, 31
Joyfulshout 米沢	5
米沢コール・華	7, 14, 28
米沢混声合唱団	26
松川囲碁愛好会	5, 12, 19, 26
サークル奏(オカリナ)	8, 22
松川元気会(健康体操)	7, 28
おしょうしな会(関節柔軟教室)	4, 11, 18, 25
いきいき自彊術教室(健康体操)	2, 9, 16, 23, 30
和小物をつくろう会	14, 28
尺八を楽しむ会	1, 8, 15, 22, 29
高齢福祉課(いきいきデイサービス)	3, 10, 17, 24, 31
松川地区民生委員児童委員連合会	4
鷹空会(空手)	26
米沢直養会(剣道スポ少)	23, 26, 30
通町無駄骨会(健康マージャン)	7, 14, 21, 28
学校教育課	1, 19, 20
さくら愛好会(着付け)	2, 9, 16, 18, 23, 25, 30
さわらび会	2
交通安全母の会松川支部	4
かぶら矢句会	5
生活クラブやまがた	5
通町町内会 防犯部	5
消費生活研究会	8, 15, 22
つる遊びあむあむ	9, 23
通町町内会 7地区 8隣組	12
けいじゅカフェ	23
おれんじドア米沢	25
地域振興課	13
選挙管理委員会	19, 20
サンブラザ米沢	22
エストレーラ米沢サッカークラブ	27
米沢市スポーツ協会	13
米沢市学童保育所連絡協議会	8
ナイスエイジャーズ	5, 12, 19, 26
子育て支援センター くれよん	17, 24

～今年も健康診査・がん検診を受けましょう～

米沢市集団健診のご案内 松川地区の検診日程は下記の通りです。

月 日	会 場	受付時間
8月29日(金) ◆レディースデイ 9月 4日(木) 9月25日(木) ●午後健診(胃なし) 10月20日(月)(子宮・乳なし)	米沢検診センター	午前 7:00～9:50 ※子宮頸がん検診希望者は7:00～7:50
		●午後 1:00～1:50
		◆レディースデイ 午前 8:30～9:50 子宮頸がん検診希望者は 8:30～8:50

・集団健診は2月末まで実施しています。

※受診日は、おおむね地区ごとに指定しておりますが、対象地区以外の日程でも受診することができます。

・申込先等、詳しくは4月1日号に全戸配布の『健診ガイドブック』をご覧ください。

〈問い合わせ先〉米沢市健康課 成人保健担当(すこやかセンター内) ☎24-8181 FAX24-5050

まちなか定額タクシー 登録会の開催について(案内)

令和7年9月1日から自宅と指定乗降場所を500円で移動できる、「まちなか定額タクシー」の運行が始まります。運行に先立ち、以下の日程で登録会(登録の受付と登録証の配布)を行います。

※利用するには事前の登録が必須となります。

登録会に参加できない場合、市役所地域振興課窓口で随時登録受け付けております。

注意事項

・該当地区にお住まいの方しか登録できません。

※西部、南部、愛宕、松川地区にお住まいの方で「のりあいタクシー」の対象となっている地域については「まちなか定額タクシー」の利用はできません。

登録会日程

地区名	日	時間	場所
松川地区	7/13(日)	9:00～12:00	松川コミュニティセンター

※開催時間内であれば何時に来ていただいても構いません。ご都合の良い時間にお越しください。

問合わせ:米沢市 地域振興課 地域交通担当 ☎22-5111(内線 2801/2802)



松川地区夏祭りのお知らせ



日 時 8月16日(土) 18:00～

会 場 松川コミセン 特設会場

第1部 ダンスパフォーマンス
第2部 大盆踊り大会



今年もやります!! 豪華賞品が当たる大抽選会
詳細は8月号のコミセンだよりに掲載します。

5/31

3団体合同清掃活動

松川地区連合会・衛生組合松川支部・松川地区市民憲章の3団体が毎年この時期に行っている松川河川新大橋から米坂線鉄橋までのおよそ1km区間の堤防と河川敷のごみ拾いを行いました。当日は朝6時30分に各団体の役員26名が現地に集合し、それぞれの活動範囲を確認した後、約1時間かけて作業しました。今年はダンプカーで集められた排雪量が甚大だったため昨年より多くのゴミが混在しており大変な作業となりました。



吾妻町お達者倶楽部

吾妻町福祉部で主催するお達者倶楽部の活動が今年度も始まりました。5月から11月まで月1回(8月を除く)、吾妻町公民館で開催しています。

昨年度は10時から始めていましたが、もっと交流したいという参加者のご要望にお応えして、今年度は30分早く始めています。体操をした後に、お茶のみと月ごとに代わるたのしいイベントをしています。

(写真:6月のフラワーアレンジの様子)

バランスボール講座

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

無理なく体を動かせます。

7/18(金)13:30～14:30 参加費 400円

講 師 健康運動指導士 瀧澤孝次さん

定 員 15人程度

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、上履き

受 付 7/2朝9時～7/15まで

(7/16以降のキャンセルは実費料金を頂きます)

筆ペン絵文字体験講座

短冊に独創的な文字をカラー筆ペンで描きます。

マスキングテープで短冊をアレンジ♪どなたでも参加可能

7/19(土)10:00～12:00 参加費 1,300円

講 師 筆ペン絵文字～凛～ 金子由美さん

持ち物 カラーの筆ペン・ノート(ある方) 飲み物

定 員 10人程度

受 付 7/15(火)まで

(7/16以降のキャンセルは実費料金を頂きます)

山上コミセン共催!滑川大滝トレッキング

7/23(水)7:20 山上コミセン集合

持ち物 飲み物、補食、手袋

定 員 12人

服 装 動きやすい服装、トレッキングシューズ推奨

参加費 1,200円

受 付 7/14まで

※結構歩きます。急こう配を上り下りします。

詳しい日程は、コミセン窓口へ。

紅花料理講座

紅花料理研究家から紅花料理を教えてもらいます。

7/19(土)14:00～16:00 参加費 800円

講 師 紅花料理研究家 大山るり子さん

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、タオル、保冷袋

持ち帰り用タッパー(中3個くらい)

定 員 16人(小学校4年生以下の参加は保護者同伴)

受 付 6/16～7/16まで

(7/17以降のキャンセルは実費料金を頂きます)