



もみ

令和7年11月1日 発行：岩月公民館
喜多方市岩月町宮津字東原 4843-1
TEL 22-1324 FAX 24-2109
✉ k.iwa@city.kitakata.fukushima.jp



男前の料理教室

「季節の野菜を使った簡単おいしいレシピ」

日時 11月10日(月) 9時30分～

場所 岩月交遊館

講師 簡単料理研究家 えねいりみこ 江井里美子さん

参加費 1,000円程度

定員 10名

持ち物 エプロン 三角巾 マスクなど



季節の野菜を使って
ササっとおいしい料理を
作りましょう♪

岩月町民スポーツ交流会

種目 ボウリング

日時 11月30日(日) 受付 13:00～ スタートは13:30 予定

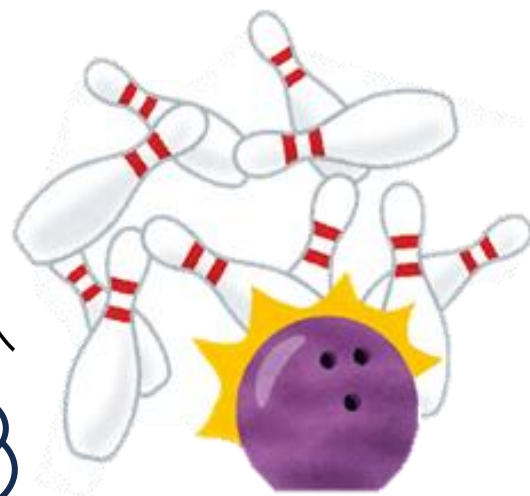
場所 喜多方スターボウル (喜多方市豊川町) 現地集合・解散

対象 岩月町民 参加費 500円 (2ゲーム、シューズ、飲み物代を含みます)

申し込み方法 必要事項を記入後、切り取って公民館、区長さん、体協の役員さんへ
参加費を添えてお申し込みください

申し込み締切 11月25日(火)までお申し込みください

豪華賞品ゲット!
参加賞あい!!



氏名		連絡先	参加区分	靴のサイズ
例	<u>岩月 岩男</u>	<u>22-1324</u>	1. 小学生 2. 中学生 (3) 高校生 (男性) 女性)	26.5
			4. 一般 (男性 女性)	
1			1. 小学生 2. 中学生 3. 高校生 (男性 女性)	
			4. 一般 (男性 女性)	
2			1. 小学生 2. 中学生 3. 高校生 (男性 女性)	
			4. 一般 (男性 女性)	
3			1. 小学生 2. 中学生 3. 高校生 (男性 女性)	
			4. 一般 (男性 女性)	

岩月公民館活動報告



「あいさつ運動」実施しました！

10月15日（水）第三小学校校舎入り口にて、
登校する子どもたちに声をかける青少年育成会
岩月地区会議の皆さんの「おはようございます」の
声が、さわやかな秋の空に響き渡りました。



10月7日（火）

大仏学級では、山都町そば伝承館でそば打ち体験をし、
自分で打ったそばをおいしくいただきました。



10月14日（火）「人づくり指針推進事業」ふるさと歴史探訪を開
催しました、講師に文化課 渡部氏をお迎えし岩月町の遺跡につ
いて現地踏査をし新たな気づきがあったり、座学では実際に出土
した縄文時代の遺跡を眺めながら、みなさん古代のロマンを
感じることができました。



みんなで防災！

『100文字防災 防災士 佐藤 明紀』さん

ロウソク立てに水分が残っていると、溶けたロウの油分と
反応して、火がついたままの芯を飛ばして火災になること
があります。仏壇や神棚へは、裸火を使わ
ないLEDタイプのロウソクやお線香への
置き換えが安心です。



よろしくお願いします

岩月交遊館大掃除のお知らせです



11月22日(土)10時から岩月交遊館大掃除を
行います。町民の皆さん、公民館をご利用の皆さん
のご協力をお願いいたします。

岩月公民館 11月 予定

日	曜日	講座予定	時間
10	月	男前の料理教室	9:30
		絵手紙教室	14:00
		岩月太極拳教室	19:00
11	火	雛ひなクラブ	9:30
12	水	なくてはならぬ謡曲教室	13:30
15	土	ゆったり太極拳体操	10:00
18	火	写真教室	9:00
20	木	ちょっとやって民謡教室	13:30
21	金	エンジョイ手芸教室	13:00
23	日	やさしいピラティスクラブ	14:00
24	月	岩月太極拳教室	19:00
25	火	切り絵教室	9:30
日	曜日	会議・行事	時間
1	土	岩月交遊館まつり準備	9:00
2	日	第25回岩月交遊館まつり	開会
		第29回岩月新そばまつり	10:00
13	木	『ささえ愛 いわつき』会議	18:30
14	金	岩月町民生児童委員協議会	9:15
18	火	岩月町新春座談会会議	18:30

閉じこもりを防いで体も心も元気に！

民生委員だより 133号 10月号

最近、外出機会が減っていませんか？社会との関わりが減少
すると、体だけでなく心も弱ってしまいます。

~~~~~ 閉じこもり傾向を自己チェック ~~~~~

- ◆ 週に1回以上外出していない
- ◆ 昨年と比べて外出頻度が減っている



1つでも当てはまる場合は要注意！！

## 予防のヒント

毎日決まった時間に起きて朝日を浴び、食事・睡眠のリズム  
を整えましょう  
できることは自分で行い、役割を持つ 家事や趣味、地域で  
の役割を自分のペースで続けましょう など

詳しくは地区の民生員さんへお尋ねください！