回　覧
岩田交流センターだより

2026年 9月号
岩田交流センター発行
磐田市匂坂上615-1
TEL 38-0181　FAX 38-2612

入道雲からいわし雲に代わって秋本番かな？

【きっず食育チャレンジ（第3回）】

9月5日土曜日にきっず食育チャレンジ（第3回）が行われました。当日は親子でじゃがいもの植え付けを行い、センターに戻ってで防災食を作りました。防災食はにゅう麺、鯖缶カレー、じゃがりこのポテトサラダです。








【リフレッシュ　輪投げ大会】

9月11日金曜日リフレッシュの輪投げ大会が開催されました。あいにくの雨模様でしたが、大勢の参加者で体育館の中は熱気でムンムンでした。輪を持つとみなさんの顔つきが変わってしまいます。真剣そのもの・・・。

加藤公人議員が顔を出してくれました。








【金山寺みそ講座】

9月12日土曜日に金山寺みそを作りました。金山寺麹に季節の野菜と調味液を入れて揉みこみます。冷蔵庫で5日すれば完成です。



金山寺みその作り方

【材料】 金山寺麹500g

調味料 酒125cc、しょうゆ125cc、砂糖125g、塩15g（野菜の量5%）

野菜 なす1本（100g）、きゅうり1本（100g）、にんじん1/2本（50g）、ごぼう1/2本（50g）、しょうが30g

野菜を洗って刻む。 にんじん・ごぼうはいちょう切り、なすは5㎜の厚さで半月いちょう切り、きゅうりは5㎜の輪切り、しょうがを千切りにする。これらと塩をポリ袋にいれて揉み、水分が出てきたらポリ袋の端を切り、軽く絞る。酒を容器に入れ、電子レンジで600wで2分間温めてアルコール分をとばす。熱いうちに砂糖を入れて溶かす。これにしょうゆを入れて調味液が完成。保存袋に金山寺麹と調味液を入れてしっかりと混ぜ合わせ、ここにポリ袋の野菜を入れ揉みこむ。冷蔵庫に入れ、1日1回揉んで5日すれば完成です。

【グラウンドゴルフ体験会】

9月13日日曜日9時から岩田交流センター南側グラウンドでグラウンドゴルフ体験会が行われました。体験会は岩田グラウンドゴルフ愛好会を中心に文化・スポーツ委員、地区長が参加しました。この日は1グループ5人で、5グループでゲームを行いましたが、はじめての体験者は一打一打に一喜一憂しました。

岩田地区グラウンドゴルフ大会は10月18日日曜日に開催されます。成績上位であれば11月14日日曜日岩田交流センターグラウンドで開催される向陽ブロックグラウンドゴルフ大会に出場することができます。

ここでグラウンドゴルフについて説明します。グラウンドゴルフとは、日本発祥のスポーツで、ゴルフの要素を取り入れた屋外でプレイするボールゲームです。年齢や性別、経験を問わず、誰でも楽しめることから、高齢者や障がい者などにも人気があります。

グラウンドゴルフは打った打数を競うもので、用具はクラブ・ボール・ホールポスト・スタートマットです。コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成します。 一度体験してみてはいかがですか！





ボールとクラブ　スタートマット　ホールポスト

【10・11月の講座】

10月14日（水）9:30～	いちごの苗植え講座	岩田故郷の会で育てたライ麦の麦わらでヒンメリを作ってみましょう！
10月14日（水）13:30～ 10月28日（水）13:30～ 11月11日（水）13:30～ 11月25日（水）13:30～	【全4回】 初心者のための ヨガ講座	呼吸法を学び、ゆっくり身体を動かし、心と身体をリフレッシュさせましょう。
11月19日（木）9:00～	ヒンメリのリース作り講座	岩田故郷の会で育てたライ麦の藁を使ってクリスマスリースを作ります。
11月30日（木）13:30～	篆刻（てんこく）講座	姓名等を篆刻用の石に彫ってみませんか！

※草刈ボランティア募集中　現在、10名の方が交代で交流センター西側グラウンドの除草を乗用草刈り機で行っています。