

サツマイモ収穫& ドリームキャッチャーづくり



9月26日(土)にこぐわキッズ事業「サツマイモ収穫とドリームキャッチャーづくり」を行いました。

昨年よりやや小ぶりながらも立派なサツマイモがたくさん収穫でき、とても嬉しかったです。

収穫後は地域おこし協力隊の笹本さんを先生にサツマイモのツルを使ってドリームキャッチャーを作りました。色とりどりの毛糸やビーズを使って、思い思いのドリームキャッチャーを作り、楽しんでいました。

蚕桑地区文化祭

蚕桑地区最大の祭り

蚕桑地区文化祭が開催されます！

○開催日時

令和8年11月1日(日) 午前10時 開会

○蚕桑の屋台村

- ・ 売り切れ御免！数量限定になります。
- ・ 1品 100円
- ・ 食券販売 午前10時30分～
- ・ 受取時間 午前11時～午後1時まで

○出店ブース

昨年同様、多くの出店があります。

○遊びコーナー

射的、水風船つり、ぬりえコーナーなど

○ステージ発表

正午より、さくらホールにて演奏発表
くわの実会 (大正琴演奏)
ループオカリナ (オカリナ演奏)

○体験コーナー

さくらホールのステージにて行います！
スポーツ吹き矢体験
(チームしらたかブース)

○作品展示

皆様の作品を展示させていただきます。
ご協力をよろしくお願いします。

搬入期間 10月19日～10月29日

◎屋台村の詳細は最終ページ、出店者などの
詳細は差し込みチラシをご覧ください。

防災通信

～〈備えない防災〉フェーズフリー～

※非常用持ち出し袋

自分が災害時に必要なものをすぐに
持ち出せるように準備します。



皆さんは【フェーズフリー】という言葉聞いたことはありますか？

○フェーズフリーとは

「日常時(平常時)」と「非常時(災害時)」の区分けをなくし、いつも使っている物やサービスを、もしもの時に役立てることができるという考え方です。
また、〈備えない防災〉とも呼ばれています。

防災＝「特別な備え」をイメージする人が多いのではないのでしょうか？

少し前まで備蓄品や防災グッズと言えば、長期保存ができるアルファ化米や非常用持ち出し袋(※)、手動で発電させるラジオ付き懐中電灯などが多く販売されていました。

このような防災グッズは押入れの奥にしまい込み、準備していることに満足したり、安心したりしますよね。そして、気付いた時には使わないままに劣化や期限が過ぎていた…なんてことも。

これに対してフェーズフリーは日々の買い物やライフスタイルの選択のみです。

無理なく災害時への備えをしようという考え方で、普段使いの物を災害時に役立てようという概念です。以前にこのコラムでも紹介した「ローリングストック」や「防災ライフハック」もその考え方を実践する具体的な方法です。

他にも、鍋料理の際に使うカセットコンロ、アウトドアやレジャーで使用しているモノも災害時には大いに役立ちます。また乗用車をEV車(電気自動車)にするものフェーズフリーになります。

今、身の回りにあるものをフェーズフリー視点で見つめ直してみませんか。

《みんなで考えてみよう》

日々の生活で、停電になったらどうしますか？ 生活の質を下げずにどう工夫できますか？

お店もガソリンスタンドも
閉まってるかも…

お風呂やトイレは
どうする？

足りない物はなに？



今、家にあるもので
何日暮らせる？

電気も付かないし、
灯りは？

(地域防災マネージャー 橋本 和彦)

募集とお知らせ

お申込み・お問い合わせ 蚕桑コミュニティセンター ☎85-2153

白鷹町伝統芸能保存伝承事業 高玉芝居定期公演

今回で22回目を迎える、白鷹町無形文化財「高玉芝居」の定期公演を開催します。

たくさんのご来場をお待ちしております。

○日時 11月23日(月・祝日)

12時30分 開場
13時 開演

○場所 さくらの里文化伝承会 さくらホール
(蚕桑地区コミュニティセンター)

○内容 舞踊・芝居
演目「上州みやげ仇討ち桜」

○入場券 全席自由席 前売券 500円
当日券 700円
中学生以下 無料

◎販売開始 10月20日(火)

◎販売窓口 蚕桑コミセン

平日 9時 ~ 17時まで

※遠方の方はお取り置き対応いたします。
ご希望の方はお電話にてお問合せください。

◎おねがい

当日は駐車場に限りがございます。

できるだけ乗り合いでお越しください。

○問合せ 蚕桑コミセン (☎85-2153)

一般学級

秋のガーニング教室

○日時 10月27日(火) 午前10時~

○講師 花シヨップ ポピー
齋藤 憲昭氏

○持ち物 ゴム手袋、移植ベラ

直径30センチ位の植木鉢

○材料代 ※植木鉢は当日購入可能です。
選んだ花苗の金額を
各自お支払い

○申込み 蚕桑コミセン

○締切り 10月16日(金)まで



地域すこやか部会事業

健康推進ニコニコレクリエーション

○日時 11月7日(土) 午前10時~

○場所 蚕桑コミセン

○内容 バドミントンリレー
・KOBAB☆トレ(体幹トレーニング)

○持ち物 内ばき・(ラケット) 講師 菅 悟氏

※ラケットはコミセンで準備します。

○参加費 無料

○申込み 蚕桑コミセン

○締切り 10月30日(金)まで

◎マイラケットの持参OK!

◎レクリエーション後は芋煮会を開催!



むつみ学級

脳トレ軽体操

○日時 11月17日(火) 午前10時~

○講師 健康運動指導士
梅津 順子 先生

○持ち物 内ばき(必須)・タオル

飲み物

○参加費 無料

○申込み 蚕桑コミセン

○締切り 11月9日(月)まで



地域おこし協力隊 主催

命の循環を感じる 森の芋煮会

○日時 11月7日(土) 午前10時~

○場所 上の台公園(雨天決行)

○内容 森の気持ちよさを感じながら、
火をおこして芋煮を作り、楽しく
芋煮会します。

○持ち物 汚れても良い服装・飲み物

○定員 先着20名

○参加費 1000円

○申込み・お問合せ先

地域おこし協力隊 丸山

(☎0238-87-0218)



◎里芋はブラックバス肥料で育てたもので、
希望者は当日朝8時30分から芋堀り体験
ができます。

蚕桑の屋台村

売り切れ御免！ 数量限定になります！！
 気になる屋台飯がある方はお早めに！！

○食券販売：10時30分～

○提供時間：11時～13時まで

○メニュー（各種100円）

- ・モリモリ もりそば（冷やしそば）
- ・雑煮もち
- ・二種盛り（納豆もち&じんだんもち）
- ・中華おこわ
- ・白玉ぜんざい&フライドポテト
- ・チキンミートの蓮パスタ

○おねがい

- ・お一人様 5品までとなります。
- ・提供時間内に必ず料理を受け取ってください。
- ・お釣りのないよう、小銭の準備をお願いします。

○展示期間

11月1日（日）～5日（木）

○搬入受付期間

10月19日（月）～29日（木）

11月1日（日）の蚕桑地区文化祭に作品展示を行います。
 作品は手芸（ハンドメイド）、写真、書道作品など問いません。皆さんの素晴らしい作品を展示させていただきます。
 よろしく願います。

作品展示への協力を
 お願いします

これからの予定

- | | |
|-----------|----------------------|
| 10月16日（金） | 文化祭出店者会議 |
| 10月20日（火） | 地域振興部会 |
| 10月21日（水） | 生涯学習部会 |
| 10月24日（土） | こぐわキッズ広場⑥ |
| 10月27日（火） | 秋のガーデニング教室 |
| 10月31日（土） | 文化祭 前日準備 |
| 11月1日（日） | 蚕桑地区文化祭 |
| 11月7日（土） | 健康推進
ニコニコレクリエーション |
| 11月17日（火） | 脳トレ軽体操 |

毎週（木）午後3時～ 青色パト車運行

一般学級事業 人生会議研修会

9月18日（金）に第一生命 山形支社の芦野様を講師に迎え、人生会議（ACP）研修会を行いました。

何が起るかわからない今だからこそ、エンディングノートを書いて、自分はどうしたいか家族と共有していくことも大切だと考えさせられました。



コミセン通信《消防訓練》 消火訓練&AED講習

10月5日（月）、蚕桑子クラブ（学童）と一緒に消防訓練を行いました。

避難訓練を行った後、水消火器を使った消火訓練体験とAEDの使い方も白鷹分署の方に教えてもらいました。普段消火器やAEDにはなかなか触れることがないため、実際に火災等の災害や事故が起きた際の対応を学ぶ貴重な訓練となりました。



こぐわ0円市 を開催しました

9月27日（日）に無料マーケット【こぐわ0円市】を開催しました。

初めての試みでしたが、地区内外からご協力いただきました。ありがとうございました。また、見に来てくれた方からは「恒例化してほしい」などの嬉しい声もいただきました。

課題点もありましたが、これらを生かし、次に続けられたら良いと思います。



蚕桑地区
コミュニティセンター

文化祭

2026年 11月1日(日)

10:00開会～14:00終了

※お買い物は、開会式終了後をお願い致します。
ルールを守って楽しい文化祭にしましょう！

※作品展示は
11月1～5日まで

さくらの保育園
蚕桑小学校
作品展示

「みんなの
手仕事」
作品展示
& 活動報告

今年もやります！
空くじなし
抽選会！

10:00～12:00

サムライじゃんけん
勝ったらいいこと
あるかも！



わたあめ
無料

射的
¥50

蚕桑
あずき運び王
決定選
無料

水ふうせん
つり
¥50

ぬりえ
コーナー
無料

10:00～
オープニング
アクト



12:00～
大正琴演奏
くわの実会
オカリナ演奏
ループオカリナ
コミセン内ホール
ステージ

5つの屋台！数量限定！

11:00～13:00

蚕桑の 屋台村

10:30～食券販売！
1品 ¥100

11:00頃～
ピザ窯で
ピザトースト
¥100

防災
10:30頃～
防災ごはん
ふるまい

蚕桑
体育振興会
モルック
わなげ

景品あり！

7.9.8
5.11.12.16
3.10.4
1.2

白鷹町地域包括
支援センター
ストラップ作り
握力測定

ふくろう工房
(ハンドメイド)



手芸部 KTM
(布小物)

こぶしの家
(手芸品・干物他)

99MILKS
(タイ料理・
あんこパウチ販売等)

シフォン工房 Silk
(シフォンケーキ)

工房お富久呂
(五こんにゃく)

特ニクニ白鷹
(節水煮・水耕野菜他)

ガーデニングポットのお店
waku (ガーデニングポット)

ハンドマッサージM&K
(10分 ¥500)

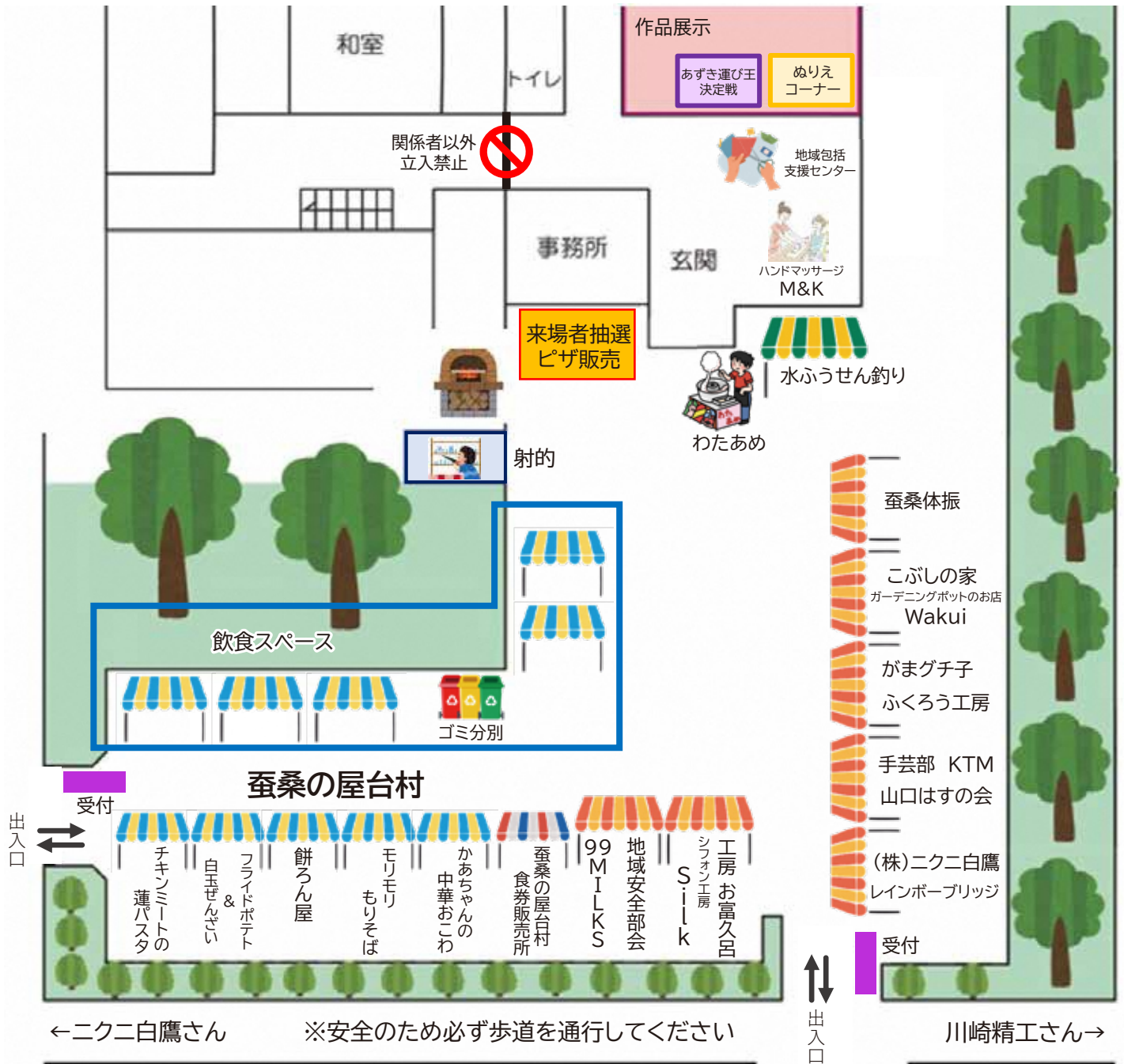
がまグチ子
(ハンドメイド)

蚕桑地区コミュニティセンター

☎0238-85-2153



蚕桑地区文化祭 会場MAP



11月1日 ★タイムスケジュール★

- 9:40 開場
- 10:00 開会式
オープニングアクト「Spark Groovers」
- 10:30 出店者売店・遊びコーナー オープン
蚕桑の屋台村 食券販売開始
- 11:00 蚕桑の屋台村 提供開始
ピザ 販売開始
- 12:00 ステージ発表 くわの実会(大正琴)
ループオカリナ(オカリナ)
- 13:00 体験コーナー チームしらたかプラス(吹き矢体験)
- 14:00 閉会

おねがい

- ・ 開会式が終わってから販売が開始となります。
- ・ 飲食スペースはゆずり合って使いましょう。

○ 蚕桑の屋台村

- ・ 数量限定
- ・ お一人様5品まで
- ・ 小銭のご準備をお願いします。

地域で輝く企業びと ～Shanthi(シャンティ)・スリランカ料理店～

地域振興部会では、地元のお店や経営団体を知ってもらうために情報発信を行っています。今年度は、昨年西高玉にオープンしたスリランカ料理のシャンティさんにお邪魔しました。「シャンティ」という店名は、シェフの亡くなったお母さんの名前から付けられたそうです。

最初にお店自慢のスパイシーなカレーをいただき、奥さん（アングンピティア弘子さん）にお話を伺ってきました。

今回いただいたランチは日替わりメニューで、メインのカレー2種盛りにプラスして3種盛りか5種盛りが選べます。見た目は、ご飯の上にスリランカのお煎餅パパダンが角のように刺さっていて迫力がありました。最初に1種類ずつ真ん中にあるイエローライス（スパイスとハーブを炊き込んだご飯）に混ぜながら食べ、途中で全部混ぜて食べると美味しいと教わりやってみました。味は日本人向けにしてあるのでそんなに辛くなく食べやすかったですが、スパイスが効いていて食べていると汗が出ました。



Q1.西高玉にお店を出した理由とお店の沿革を教えてください

私の実家が西高玉にあり、Uターンを機に空き家をリノベーションして主人がしたかったレストランを開くことになりました。

Q2.お店は何人で切り盛りし、それぞれの役割分担は？

2人です。

シェフがメニュー決めと調理、私がフロア、キャッシャー、SNSの発信をしています。

Q3.営業日と営業時間は？何を見ればわかりますか？

営業日は不定期になります。Instagramを確認ください。

営業時間 平日 11:30～14:30

土日祝 12:00～15:00

※住所に関しては、Instagramにもあえて掲載していないのでお問い合わせいただくとお伝えします。

Q4.メニューは何種類くらいありますか？

メニューは日替わりで組み合わせは無限大にあります。辛さを抑えるため青唐辛子は使っていません。辛さが欲しい方はチリペーストを¥100で追加可能です。

Q5.食材の調達方法は？

仙台でスパイスは仕入れています。

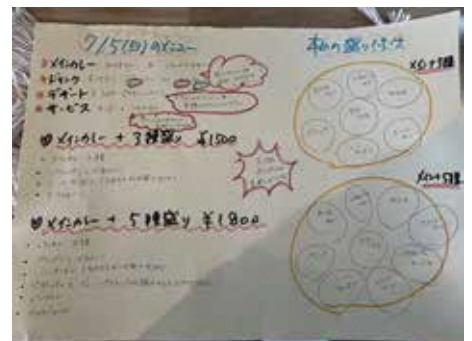
買えないものはインターネットを利用しています。

野菜は自家製です。

Q6.仕事で苦労していることは？

特にないですね。

今が1番楽しいです。



←取材日当日のメニュー



↑メインカレー+5種盛り

←メインカレー+3種盛り



Q7.この仕事をしていて1番うれしいこと(時)は？

お客さまから美味しかったと言ってもらった時です。

Q8.お店のアピールポイントやこだわりを教えてください スリランカでもなかなか食べられないくらい美味しい料理だと思っています。

シェフが、毎回自分で作ったって信じられないって言いながら食べています(笑)

Q9.今後の計画や目標をお聞かせください

白鷹町はもちろんですが、周りの市町村や県外の方にも足を運んでいただけるお店になればと思っています。

そして白鷹町以外の方から Shanthi に来ることをきっかけに白鷹町を知っていただき、地域の特産物や特産品、ほかのイベントやお祭りなどにも来てもらいたいです。すでに仙台のヘアサロンのお客様が山形の自宅のサロンに来られた際にレストランのランチも一緒にご予約いただいたり、地域の特産物をおみやげに買って行ってくださったりしています。

スリランカをもっと知ってもらえる企画やお弁当、ケータリングもできればと考えています。



アンガンピティア弘子さん



シェフのアンガンピティアさん

まとめ(お店を訪れてみての感想です)

○スリランカの国について知識がなく、お店に置いてあった本や話を聞いて興味を持ちました。スリランカは、名前や冠婚葬祭などを決めるのがその家で雇っている占い師である話を聞き、驚きました。奥さんは学校行事や地区の行事を大事にされており、そちらを優先してからお店のオープン日を決めているということでした。丁度、訪れた前日に町の紅花まつりに行って来られたそうで、イベントを家族で楽しめた話を聞き、長年ここに住んでいる私たちもなかなかできないことに積極的に取り組んでおられ、感服しました。

○畑の野菜も使っていることや家賃などもかからないことから、都会で店を出すよりは、1,000円ほど安く提供できることをお聞きし、お得と感じました。大変ボリュームがあり、この辺ではなかなか食べることができない本格的なカレーでした。

○積極的に宣伝していないという事でしたが、「珍しい」だけでなく、自分たちが「美味しい」と自信を持って言える事、人柄、そういったものが次のお客さまに繋がっていくのだろうなと思いました。次は家族を連れていきたいと思います。



《店内の様子》



アンティークな時計が
↓とてもおしゃれ

