



4月18日寄せ植え教室活動報告



浜田市 HP でセン
ター便り掲載⇒
バックナンバーも
見られます！



今回もくつろぎ庭の田中先生に来ていただきました！
始めは室内で、寄せ植えるお花の説明を聞きました。
そのあと、外に出て実践です。和気あいあいと、楽しい
雰囲気が進めることが出来ました。今回のお花は**ホタル
カズラ**、**パコパ**、**エリシマム**でした。私も今回のお花たち
を購入して家で育てていますが、パコパは次から次へと
お花が咲くので、とても可愛らしくお気に入りです♪毎
回人気の寄せ植え教室ですが、次回は秋に予定してい
ます♪枠を増やして多くの方が参加できるように出来
たらと思っていますので、お楽しみに！

第1回運営推進委員会を開催しました。

当センターの活動計画等を決定するため、今年度最初の運営
委員会を開催しました。

今回から、まちづくりを实践されている方、消防団や自主
防災会で活動されている方などにもお願いして、委員として
それぞれの得意分野ごとに部会に分かれて活動していただく
ことになりました。

委員の皆さんからは、部会間の交流や連携をして、より積
極的に事業に関わってほしいというありがたい意見を頂きました。
そして、個別の事業でも、年齢にとらわれず、大人や
子どもが一緒になって取り組むことが必要だという発言もあり
ました。

また、会が終了した後も、防災訓練や防災組織の後継者のことなど、それぞれの地域の課題について、意
見交換が続き、有意義な会になりました。委員の皆様、1年間、よろしくお願いします。



参加者募集中！

パソコン教室

6/21(水)・7/5(水)・
19(水)
18:30~20:30



場所：石見まちづくりセンター研修室
持ち物：ノートパソコンある人は持参
参加料：300円

料理教室

6/21(水) 9:30~12:00

場所：石見まちづくりセンター調理室

定員：12名(予約制)

参加料：500円

地元的新鲜なお魚を美味しく、
楽しく、調理してみませんか？
男性も大歓迎！

料理を作って粗品をもらおう!

浜田市は健康寿命が短い!?

浜田市は健康寿命が短いと言われています。いつまでも元気で健康に過ごすために、子供達考案のレシピを作って、一緒に健康になりませんか? 「今月のレシピ」を作られましたら、写真を添えてセンター職員にお知らせください!

粗品をプレゼントしています。メールでも受付中です!

iwami-k@ph-hamada.jp



長沢町 益田さん

先月のレシピ作ったよ!!

ん?センターだよりにレシピが載ってる!と気づいてくれた益田さん。早速作ってご家族と食べてくださいました!

感想

美味しくいただきました! 冷蔵庫にある野菜を入れてもいいなと思いました♡

三階小学校
令和4年度6年生
考案レシピ
浜田市健康医療対策課作成

元気に長生きポテサラ

野菜たっぷり塩ちよっぴり 今月のレシピ



【1人分栄養価】
エネルギー 211kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 13.3g
食塩相当量 0.7g
※野菜使用量 115g

材料	2人分
じゃがいも	130g
にんじん	25g
ブロッコリー	50g
れんこん	25g
卵	1個
サワークリーム	50g
レモン汁	小さじ1/2
塩	少々
こしょう (にんにく)	少々
パセリ	5g

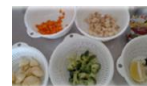
【作り方】

■手作りマヨネーズ

- ゆで卵を作り、細かく切ってサワークリームと一緒にボールに入れて、とろとろになるまでよく混ぜます。
- レモン汁、塩、こしょう(にんにくを細かく切った)パセリを①に入れてよく混ぜる。

■ポテトサラダ

- じゃがいもは皮をむいて、一口サイズにカットして竹串が通るまで茹でておき、水気をしっかりきっておく。
- 野菜を切り茹でて、水気を切っておく。
にんじん・れんこん・・・さいの目切り
ブロッコリー・・・小房に分ける
- ボウルに①を加えてマッシュし②を加えてざっくり混ぜる。野菜が温かいうちに手作りマヨネーズを加えて混ぜる



★減塩のコツ めん類の汁は残そう! 全部残せば2~3gの減塩になるよ!

初心者歓迎

小学生から高齢者までどなたでも!

毎月1回の健康づくり! 軽スポーツ教室(前期)

- 6/7(水) 19:00~21:00
- 6/8(木) 9:30~11:30

6月と7月はボッチャをします!

みんな初心者です! 最初にルール確認をしてからはじまります♪新しいメンバー**大募集**!!!



共育コーナー

一年生から贈られた文書

石見小学校で朝の読み聞かせをされている「ぐりぐらの会」のみなさんにお礼文書を贈られました。



センターでは、その一部を掲示して、地域のみなさんに紹介させていただいています。読み聞かせを楽しみに待っている児童のみなさんの気持ちが伝わってきます。