

9月号 vol.53

はまだ まちセン便り



絵手紙教室
「はなみずき」

小さなつながりをもっと。

まちセン事業報告

川遊び！ひと夏の大冒険！を開催しました！

7月31日(木)、黒沢まちづくりセンターと合同で【川遊び！ひと夏の大冒険！in黒沢】を開催しました！浜田・黒沢あわせて22名のお子さんに参加いただき、ゲームでグループ分けをし、食改さんからピザ作り🍕と、ふりふりおにぎり作り🍙を教わりました。

昼食後は、『かっぱランド』で川あそびを行い、自然を思いっきり堪能しました♪
浜田と黒沢地域の子ども同士の交流もでき、みんなとても楽しんでいました🌟



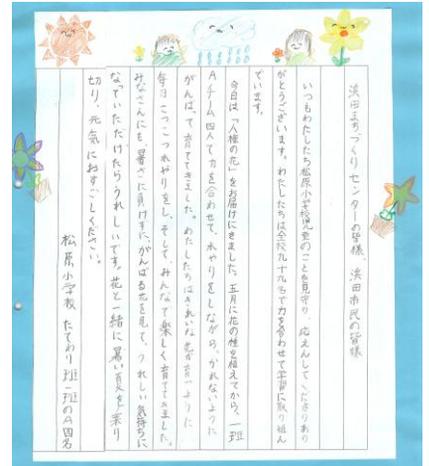
令和7年8月発行
浜田まちづくりセンター

所在地：〒697-0027 浜田市殿町6-1
電話/FAX：0855-22-9358
メール：hamada-k@ph-hamada.jp

お知らせコーナー

松原小学校より「人権の花」をお預かりしました！

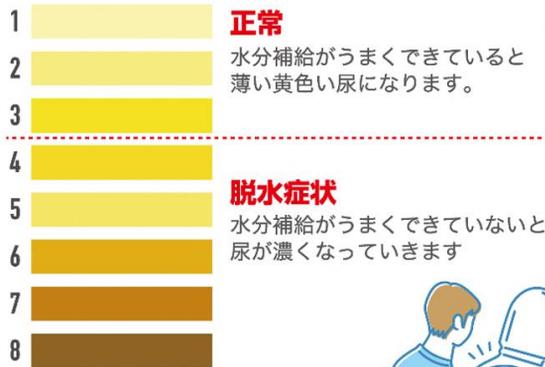
松原小学校より、生徒さんが育てた「人権の花」が届き、\お手紙もいただきました/
 かわいいお花を咲かせています❁ 利用者の方から、
 かわいいね！きれいだね！とお声をいただきました☺
 返却するまで枯らさないようにがんばりました。



まだまだ暑い日が続きます！脱水に注意しましょう！

尿の色や皮膚の弾力性で、脱水状態をチェックすることができます！
 尿の色は確認するのにわかりやすく、脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。
 セルフチェックをして脱水症状を防ぎましょう！

尿カラーチャート



出典：Armstrong et al., Urinary indices of hydration status. Int J Sport Nutr4: 265-279, 1994

カラダの水分状態を確認してみましょう！

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、元に戻るまでの時間を計ってみましょう。



元に戻る時間が**2秒**を超えた方は、カラダの水分が不足している可能性があります。
定期的にチェックを行い、**こまめな水分補給**を心がけましょう。

出典：Vivanti A et al. Arch Gerontol Geriatr, 47: 340-355, 2008.

※出典：チラシ『熱中症からカラダを守ろう』浜田市・大塚製薬・環境省

令和7年7月末の現状【26町内】

世帯数 4,319世帯 (-11)
 人口 7,861人 (-20)
 高齢化率 37.73% (+0.04%)

※引用：浜田市HPより (前年比)

2025 9 September Schedule

1日(月) R7.11月分受付開始 (9時～)

土日祝 貸鍵対応日



✅ まちセン便りのバック
 ナンバーはこちらから見る
 ことができます♪ ➡

