

周布まちづくりセンターだより

第4号
令和3年7月号

かわら版(第202号)



周布地区5月末現在
世帯数 2,298 (前月比+1)
人口 4,957人
(前月比±0)

浜田市周布町イ374
TEL/FAX (0855) 27-0058
メールsufu-k@ph-hamada.jp

交通安全

交通安全GG大会

5月25日(火)、梅雨の晴れ間に交通安全GG大会を開催しました。グラウンドゴルフでは、ボールが障害物にあたり、「コーン」という音を響かせ、参加者の皆さんの笑顔が広がりました。日頃から練習されているので、ホールインワンが3本も出ました。2ラウンドをあっという間に終了しました。終了後、研修室で交通安全教室を開きました。



周布駐在所の今井さんに特殊詐欺の話をしていただきました。

【特殊詐欺】

- オレオレ詐欺…… 親族等を名乗り、電話をかけてきて、「お金が必要だ」などと言ひ、現金をだまし取る
 - 預貯金詐欺…… 警察や銀行の名を名乗り、現金やキャッシュカードをだまし取る
 - 還付金詐欺…… 「還付金があるので手続きしてください。」と言ひ、被害者にATMを操作させ、犯人の口座に送金させる
- 犯人は言葉巧みに話し、被害者に電話を切らないようにさせ、騙します。一度信じてしまうと、嘘と気付くのに時間がかかります。電話を切ることも大事です。不安な事があれば、警察や家族に相談してください。



周布駐在所
今井巡査部長

交通安全アドバイザーの日高さんに交通安全の話をしていただきました。

【高齢者の免許更新】

70歳以上→高齢者講習

75歳以上→認知機能検査、高齢者講習を受講

75歳以上になると、免許更新の厳格化

みなさんは、まだ元気に運転されていると思いますが、家族の方に運転危ないと言われたり、自分で危ないと感じたら、竹迫の西部免許センター(☎23-7900)に連絡して検査を受け、適性を見極めてください。判断力や予想する力を身につけて、安全運転に心がけてください。

クイックステップ体験

点灯した色を見て、足元で同じ色の場所を踏みます。現状の判断力を確認してもらいました。みなさん、楽しくチャレンジしていました。



クイックステップ



交通安全アドバイザー
日高さん

周布まちづくりセンター 7月行事予定表

(6月22日現在)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
センター入館時は、消毒・マスク着用のご協力をお願いします。				フラダンス 健康エクササイズ	吹矢教室	
4	5	6	7	8	9	10
	のびのび3B体操 月曜元気っ子	周布の匠 民踊 空手教室	健康教室 コーラス	詩吟教室 子育て広場 フラダンス 健康エクササイズ	ボールエクササイズ 書道教室 吹矢教室	
11	12	13	14	15	16	17
	のびのび3B体操 大正琴 フラガール 月曜元気っ子	詩吟教室	フォークダンス	男の料理教室 フラダンス 健康エクササイズ	ボールエクササイズ	
18	19	20	21	22	23	24
煌めきクラブ		民踊 詩吟教室 空手教室	フォークダンス	詩吟教室 フラダンス	吹矢教室	子ども読書会
25	26	27	28	29	30	31
	大正琴 フラガール	詩吟教室 空手教室	フォークダンス 生花教室 元気アップ3B	体験活動 フラダンス 健康エクササイズ	体験活動	

組子細工体験・大麻山参拝

(ふるさと郷育推進事業)

日時：7月29日(木) 8:45~12:00
集合：周布まちづくりセンター
場所：吉原木工所(三隅町)・大麻山
定員：20名 要申込：☎27-0058
参加費：1700円(組子材料代含)
日本の伝統技術『組子』を体験してみませんか？作成した組子は持ち帰りできます。

自動車模擬衝突体験

(ふるさと郷育推進事業)

日時：7月30日(金) 10:00~12:00
場所：周布まちづくりセンター
定員：20名
要申込：☎27-0058
交通安全のお話・自動車衝突模擬体験・護身術と一緒に勉強しましょう。



海の安全活動体験

(ふるさと郷育推進事業)

日時：8月4日(水) 8:15~12:30
集合：周布まちづくりセンター
場所：浜田海浜公園
問合せ・申込：☎27-0058



海での体験活動、ボランティア募集！子ども達と一緒に海の安全について、学びましょう。

暑い夏を乗り切るレシピ

〈インゲンとみょうがの胡麻和え〉

材料(4人分)

インゲン 150g みょうが 1~2個
いりごま 大さじ2 砂糖 小さじ2 醤油 小さじ2

- ①インゲンはゆでて2~3つに切り、みょうがは千切りにする。
- ②ゴマをフライパン等で煎り、すってから砂糖・醤油を合わせておく。
- ③インゲンが少し温かいうちに、調味料と合わせ、みょうがを加えて和える。

パン教室

6月14日に、パン教室を開催しました。講師の嶺田さんに、手ごねのパン作りを教えてくださいました。国産小麦を使用し、機械ではなく手で材料をこねていき大変ですが、食べた時の感動は忘れられないと思います。10名の参加者の中には初めてパンを作られる方もおられました。参加された皆さんから、「実際に作ってパンが膨らんだ時嬉しかった。」「難しいと思ったけど、簡単に作られたので家でも挑戦してみたいです。」と感想をいただきました。焼き上がりのパンは、各自持ち帰りました。参加者の皆さんの要望により、教室の回数を増やす予定です。秋ごろにはパン教室を開催したいと思っています。日時が決まり次第“だより”でお知らせしますので、申し込みをしてください。初めての方大歓迎です。



講師の
嶺田澄江さん



あんぱん&栗あんぱん

みんなで和気あいあい
楽しいパン教室でした。



国布まちづくりセンター-これからの事業



- 7月29日(木) 組子細工体験
- 7月30日(金) 自動車模擬衝突体験
- 8月4日(水) 海の安全活動体験
- 8月20日(金) 石見神楽勉強会



夏休中の体験活動を予定しています。ぜひ多くの方に参加いただきたいと思ひます。詳しくは、チラシポスターをご覧ください。

おねがい

最近、裏広場にタバコの吸い殻が落ちています。子どもたちも使用します。マナーを守ってポイ捨てはやめましょう。みなさんのご協力をお願いします。



みんなの広場だよ♪



“健康維持グループ”の皆さんに裏広場の除草・草刈り作業をしていただきました。



まちづくりセンターの玄関にお花の植え替えをしていただきました。皆様をきれいに咲いた花たちがお出迎えしています。いつもお花の管理をいただいている地域のボランティアさんです。ありがとうございます。



ありがとう
ございました

周布まちづくりセンターだより

かわら版(第203号)

第 5 号

令和 3 年 8 月号

周布地区6月末現在

浜田市周布町イ374

世帯数 2,293 (前月比-5)

TEL/FAX (0855) 27-0058

人口 4,949人

メールsufu-k@ph-hamada.jp

(前月比-8)

人権・同和教育研修会

続々 近代の差別を学ぼう

～ 明治初期より昭和前期における被差別部落をめぐる状況～

6月30日(水)、浜田市誌編纂室の鍵本俊朗氏を招き、明治初期より昭和前期における被差別部落の状況を地域住民の方15名と一緒に学びました。

たくさんの資料を準備していただき、部落史を中心とした近代年表に沿って、説明していただきました。

最後に、「被差別部落問題は、差別意識をなくすことが大事です。差別する側の問題なのです。」と話されたことが一番印象に残りました。



浜田市誌編纂室
鍵本 俊朗 氏

参加された皆さんの感想より

- ・知らない歴史を知ることができ、また再確認して新しく知ることができました。
- ・「融和運動」と「水平運動」の特色と差が理解でき気付かされた。
- ・石見地区の少数点在の状況が東部との差。そこからどのように活動していくかが重要と思う。
- ・改めて学び、住民に伝え、地域から学び直す研修を展開してください。
- ・子ども達にも歴史の事実として教えに行くことが大切です。いじめにも通じると思います。
- ・差別はしてはいけません。

周布地区まちづくり委員会発足

周布地区まちづくり委員会が発足しました。当委員会では、地域の発展と福祉向上のために、明るく住みよい安心・安全なまちづくりをすることを目的とし活動していきます。みなさん、ご協力をお願いします。

肥後 雅裕 会長

周布まちづくりセンター 8月行事予定表

(7月19日現在)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
煌めきクラブ	のびのび3B体操 手づくりの会	周布の匠 空手教室	海の安全教室 くいしんぼうママ プレ販売 コーラス	健康エクササイズ	ボールエクササイズ 書道教室 吹矢教室	
8	9	10	11	12	13	14
		詩吟教室 空手教室	フォークダンス 元気アップ3B	詩吟教室 健康エクササイズ	書道教室 吹矢教室	
15	16	17	18	19	20	21
		手づくりの会 詩吟教室 空手教室		詩吟教室 健康エクササイズ	石見神楽	
22	23	24	25	26	27	28
	のびのび3B体操	詩吟教室 空手教室	消防訓練 フォークダンス 元気アップ3B	詩吟教室 健康エクササイズ	ボールエクササイズ 書道教室 吹矢教室	子ども読書会
29	30	31	コロナの感染拡大により、日時や内容の変更、中止になる場合があります。センター入館時は、消毒・マスク着用のご協力をお願いします。			
		民踊 空手教室				

みて・きいて・作ってみよう!

石見神楽

日時 : 8月20日(金) 13:30~15:30
場所 : 周布まちづくりセンター
定員 : 20名 要申込 : ☎27-0058
参加費 : 300円

持参するもの: 飲料

天蓋・長押飾りの切飾りを作ってみよう。子ども神楽をみてみよう。



パン教室

日時: 9月15日(水) 13:00~16:00
場所: 周布まちづくりセンター
定員: 8名 参加費: 1500円
申込: まちづくりセンター窓口、または電話 ☎27-0058 (8月10日(火) 9:00~受付)
クワミぱんをつくります。
初心者の方、大歓迎!!



消防訓練

日時 : 8月25日(水) 10:00~11:00
場所 : 周布まちづくりセンター
問合せ・申込 : ☎27-0058

持参するもの: 飲料

避難訓練・水消火器訓練をおこないます。



おいらせ

くいしんぼうママ
こねパン プレ販売します
日時: 8月4日(水) 13:00~
場所: 周布まちづくりセンター
※数量限定、なくなり次第終了

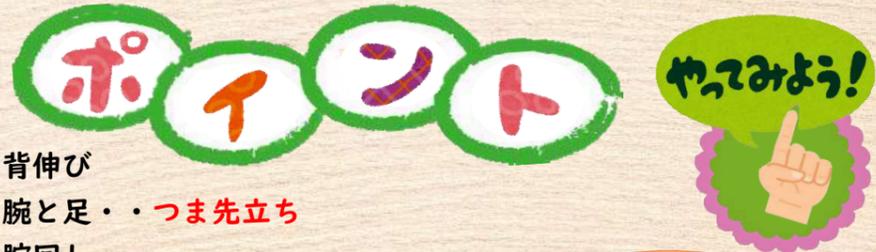


健康教室



7月7日に、河野智八さんを講師に招き、健康教室を行いました。16名のみなさんが、ウォーキングに必要な筋力づくりとラジオ体操について指導していただきました。ラジオ体操は、3分10秒の中に13種類の動きが入っていて400種類以上ある全身の筋力をまんべんなく動かしています。**有酸素運動・筋トレ・ストレッチ**の3つの要素を兼ね備えていて、筋肉と関節を効果的に動かせる万能な運動なのです。カロリー消費は早いペースのウォーキングに匹敵していて、毎日続ける事で加齢や生活習慣の偏りによる筋力低下(ロコモティブシンドローム)を防ぐ事ができます。この夏休みに子どもさんや、お孫さんと一緒にラジオ体操をされてはどうでしょう。ウォーキングは、無理をするくらいの速歩きとゆっくり歩きを交互に行うインターバルウォーキングを心掛けることで体力が向上することがわかっています。「続ける工夫と歩く工夫が必要です」と話されていました。

ラジオ体操第一



- ① 背伸び
- ② 腕と足・・・つま先立ち
- ③ 腕回し
- ④ 胸の運動・・・反らない
- ⑤ 体を横に曲げる・・・肘は曲げない
- ⑥ 体を前後に曲げる
- ⑦ 体を捻る・・・手を見る
- ⑧ 腕を上下に伸ばす
- ⑨ 体を斜めに体を倒し胸反らし・・・呼吸
- ⑩ 体を回す・・・円を描くように
- ⑪ 両足跳び・・・肩の上下
- ⑫ 腕と足
- ⑬ 深呼吸

ポイントに気をつけて
ラジオ体操をしましょう!!



河野智八さん



料理教室



6月23日に、近藤早苗さんを講師に迎え料理教室を行いました。最初に近藤先生から料理についての説明があり、わからないところは先生に聞きながら料理を作られていました。今回、新しく参加された方が4名おられましたが、仲良く分担しながら料理を完成。コロナの影響で参加人数を制限し、食事も研修室で間隔を広く取り安全対策を行いながらの開催でした。毎回人気の料理教室です、次回開催の時からはコロナの感染状況にもよりますが、参加人数も増やして行きたいと思っています。



近藤早苗さん

MENU

魚のムニエル ビネグレットソース
にんじんのポタージュスープ
ニース風サラダ
メロンアイスクリーム

浜田養護学校高等部清掃活動

7月13日に、浜田養護学校高等部清掃班の生徒さんにまちづくりセンターの、ワックスがけをしていただきました。暑い中、先生と一緒に館内を掃除した後ワックスがけをし、すべての床をきれいにしてもらいました。一生懸命に清掃活動をしていただき、職員一同感謝でいっぱいです。ありがとうございました。



ありがとうございました