

# 周布 まちづくりセンターだより

第 52 号 かわら版 (第250号)

令和 7 年 (2025年) 7月号

浜田市周布町イ374

TEL/FAX (0855) 27-0058

メール [sufu-k@ph-hamada.jp](mailto:sufu-k@ph-hamada.jp)

周布地区5月末 現在

世帯数; 2,300 (前月比-8)

人口; 4,734 (前月比-4)

男2,280 (-10) 女2,454 (+6)



## 無病息災 ラジオ体操 第3を学ぼう



5月29日(木)、河野智八さん(周布町)を講師に無病息災と題した健康教室を開催しました。地域住民24名が参加し、一つ一つの動きを意識しながらラジオ体操第1・2・3を行い、良い汗をかくことができました。

ラジオ体操は全身の筋肉をまんべんなく動かします。

有酸素運動・筋トレ・ストレッチの3つの要素を兼ねていて、筋肉と関節を効果的に動かせる万能な運動です。

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、毎日続けることで加齢や生活習慣の偏りによる筋力低下を防ぐことができます!



動きのポイントを教えていただきながら体操しました。「第三は難しいけど、体によさそう」「皆さんに会えて元気になった」などの声がありました。毎週のラジオ体操にも取り入れていきます。みんなで継続して、健康寿命を延ばしましょう。



### 【アンケートより講師の方へ質問】

Q1.体操をする時間は何時がいいですか?

A.寝る前と食後30分を避ければ、いつでも大丈夫!

Q2.最近背中が曲がってきたが、いい体操はありますか?

A.背中にタオル等を入れてのストレッチ(図1参照)。また、図2の様に座らない。



## 施設清掃

6月より毎週水曜日午後、施設内外の清掃(トイレ・草取り等)を実施しています。トイレ清掃中は、ご利用いただけません。何かありましたら職員までお声がけ下さい。



## お知らせ

問合せ・申込 まちづくりセンター ☎ 27-0058

### サマーフェス

日時: 7月27日(日) 11:00~13:30

場所: 周布まちづくりセンター

内容: お化け屋敷・屋台(子どもみらチャレ) 防災VR体験(ひまわり工房) 避難所体験(防災士の会) 水消火器体験(センター運営委員)

詳細はチラシにて



### グリーンカーペットフェスティバルin周布

日時: 8月31日(日) 10:00~14:00

場所: 周布小学校校庭(雨天 体育館)

たくさんの方のお越しをお待ちしております。

### 煌めきクラブ周布

【健康教室・吹き矢】

日時: 7月13日(日) 9:30~11:30

場所: 周布まちづくりセンター

【グラウンドゴルフ大会】

日時: 8月3日(日) 9:30~11:30

場所: 周布小学校 校庭

参加費: 会員外 300円

要申込  
切(7/25)



### はまチャレ(はまだ健康チャレンジ)

対象: 18歳以上の浜田市民・市内へ通勤、通学者

期間: 第2期 7月~9月分

応募期限→10月15日(水)

抽選で100名様に商品券プレゼント。

☆抽選に外れた人もチャンスあり。

ラジオ体操もポイントになるよ!



### 子育て広場

日時: 7月10日(木) 10:00~11:00

場所: 周布まちづくりセンター

内容: バランスボール

申込: 浜田市社会福祉協議会 ☎ 22-0094

要申込

## 7月 センター利用予定表

6月16日現在

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		周布の匠 民踊 空手教室	フォークダンス 周布コーラス 運営推進委員会		書道サークル スポーツ吹矢 アロハイナ周布	
6	7	8	9	10	11	12
安来節	ラジオ体操	空手教室	フォークダンス 元気アップ3B 詩吟教室	子育て広場 アロハイナひなし	ボールエクササイズ スポーツ吹矢	
13	14	15	16	17	18	19
煌めきクラブ 出雲追分	ラジオ体操 のびのび3B体操 大正琴	むすびカフェ 民踊 空手教室	詩吟教室		書道サークル スポーツ吹矢	
20	21	22	23	24	25	26
参議院議員選挙	海の日	空手教室 みらチャレ	フォークダンス みらチャレ 生花教室 元気アップ3B 詩吟教室	アロハイナひなし みらチャレ	ボールエクササイズ スポーツ吹矢 アロハイナ周布 みらチャレ	みらチャレ
27	28	29	30	31		
サマーフェス	ラジオ体操					

## 令和7年の 子ども未来チャレンジは……

7月27日(日)の サマーフェスで

☆みらチャレ屋台

☆お化け屋敷 をすることに決定!!

子どもたちは自主的に集まり、お化け屋敷の小道具や、チラシ作りを頑張っています。みんなが楽しめるように準備しているので、サマーフェスにきてね!!



## 料理教室

6月4日(水)、今年度1回目の料理教室を行いました。今回は夏に向け、暑い日でも食欲が進むよう味噌汁に薬味を入れたり、南蛮のタルタルソースには、ピクルスを加えさっぱりとしたメニューを提供していただきました。最初に調理の手順を聞き、それぞれ各班で協力・分担しながら、手際よく調理されていました。会食も和気あいあいとおしゃべりしながら楽しく過ごし、「味噌汁にミョウガを入れるのは自宅でもやってみようと思う」「暑い時は食欲も落ちるけど、今日のメニューはいいな」と感想がありました。



講師：近藤早苗さん



### MENU

- ・チキン南蛮
- ・薬味たっぷり味噌汁
- ・レンコンのペペロンチーノ炒め
- ・ミルクプリン チェリーソース



## 3年生

## 浜田三中共育だより

6月9日・10日、家庭科「地域の食材を使った調理実習」を行いました。浜田で水揚げされた鰹を使い「あじのムニエル」を作りました。地域の方に鰹のさばき方(三枚おろし)や調理方法を学び、生徒が一人一匹三枚におろしていききました。地域のみなさんが見守る中、子どもたちは真剣に取り組んでいました。一緒に会食し「魚をはじめておろせた。骨せんべい美味しかった」と話していました。地域の食材の良さや、地域の方との交流になった授業でした。



## 周布地区まちづくり委員会

5月24日(土)、周布地区まちづくり委員会の総会が行われました。今年度もまちづくり委員会として、各団体が地域で様々な活動を計画されていますので住民みなさん、ぜひ参加してみてください。



## 1年生

さつまいも名人  
青木誠二さん(治和)



## 周布小共育だより

5月21日、生活科「さつまいもを育てよう」があり、名人の青木さんから苗の植え方、「縦植えにすると数は少ないが大きな芋、横植えは沢山できるが小さい芋になる。」と教えていただき、子どもたちはどっちがいいか考えながら地域のみなさんと一緒に苗を植えました。終わりの会で、青木さんから、水やり・土入れの管理をして、秋に美味しい芋が収穫できるよう頑張ってくださいとお話がありました。この活動を通して交流の場にもなりました。



## 6年生

5月2日・9日・16日・23日、家庭科「思いを形にして生活を豊かに」でナップサックを作りました。5年時のミシンにもお手伝いいただいたボランティアの方々だったので、顔見知りで子どもたちも安心して作業を行うことが出来ました。全員完成することができ、修学旅行にはナップサックが大活躍したことでしょ♪



## すく のび にこ



5月20日、畑のマルチかけを地域の方と子どもたちで行いました。マルチに土をかけるのが難しかったようです。苗植えは、あいにくの雨になり後日、子どもたちで野菜の苗を植えました。



多くのボランティアの方々に子どもたちを見守り、学習を支援していただきました。そのおかげで、子どもたちも安心して、より楽しく学習することができました。ありがとうございました。

