周布まちづくりセンターだより

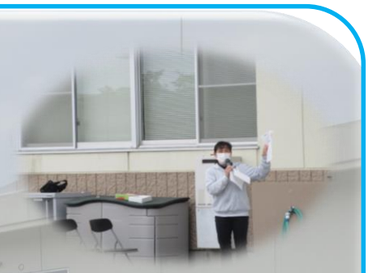
第　15　号
令和４年　６月号

かわら版(第213号)

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

周布地区4月末現在
世帯数　2,297（前月比＋11）
人　口　4,936人
（前月比＋３）

毎週月曜日 朝8:30～から
ラジオ体操が
始まったよ!
（周布まちづくりセンターにて）



５月９日（月）　周布まちづくりセンターの裏広場において毎週 月曜日の朝 ８：３０より
地域の方を対象に「ラジオ体操」が始まりました。
５月は、各週１０～１１名の参加があり、健康と体力維持へ向けて頑張っておられます！
毎週の活動開始は、月曜日のラジオ体操からスタートしましょう！。

「ラジオ体操カード」に吉賀センター長のアバタースタンプをこぞって集めよう

なにかいいことないかな～！
あるかなー！？

地域の皆様のふるってのご参加をお待ちしています。

①カードへ「参加スタンプ」を集め皆勤を目指してポイントを集めましょう。

②はまチャレのポイントも同時に集め「記録表」に記入して応募箱へ投函しましょう。
（投函箱は⇒まちセンに準備）

♡これからも健康維持へ一緒に頑張りましょう！♡

応募要領、ポイント記録表

周布まちづくりセンター 6月行事予定表

（5月 20日現在）

日	月	火	水	木	金	土
時節柄、熱中症には充分に留意してこまめな水分補給を心掛け、体調管理に気を付けてください。			1 周布コーラス グリーンフェスタ	2 詩吟教室 ﾎﾞｯﾁｬ体験会	3 吹矢教室	4
5	6 ラジオ体操 のびのび3B体操 月曜元気っ子	7 周布の匠 民　踊 空手教室	8 ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ 元気UP３B	9 子育て広場 詩吟教室 アロハアイナひなし	10 ボールエクササイズ 書道教室 吹矢教室	11
12	13 ラジオ体操 大正琴 月曜元気っ子 フラダンス	14 民　踊 詩吟教室 空手教室	15 まちづくりセンター運営委員会	16 詩吟教室	17 吹矢教室	18
19 食育（親子）	20 ラジオ体操 のびのび3B体操 月曜元気っ子	21 詩吟教室 空手教室	22 料理教室 ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ 元気UP３B 生花教室	23 アロハアイナひなし	24 ボールエクササイズ 書道教室 吹矢教室	25 子ども読書会
26	27 ラジオ体操 大正琴 フラダンス 月曜元気っ子	28 詩吟教室 空手教室	29	30 人権・同和教育研修会	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。	

男の料理

日時:7月 6日(火)　10:00～11:30
場所:周布まちづくりセンター
定員: 8人　　参加費 :　600円
講師:　岡本　裕明さん
内容:　お酒の肴、ご飯のおかず
　　晩酌に最適な賄にもなるかも！！
　　要申込:☎　27-0058

料理教室

日時:6月 22日(水)　10:00～11:30
場所:　周布まちづくりセンター
定員: 8人　　参加費 :　800円
講師:　近藤　早苗さん
　　要申込:☎　27-0058
　　6月8日(水)　9:00より受付開始

パン教室

日　時　：7月　7日(木)　<2部構成>
①午前:　9:30～12:00　②午後:13:30～16:00
場所：周布まちづくりセンター　　参加費　1,500円
講師：えきだすみえさん　　定員:それぞれ6名
申込：まちセン窓口、電話にて　　☎27-0058
6月10日(金)　9:00より受付開始

♡今回は　2種のクリームパンです　♡

包丁研ぎの「周布の匠」よりお知らせ

6月7日(火)は　包丁研ぎ　と合わせて　網戸張り　も行います。

修理する網戸と材料(網・止めゴム)を持参いただければ

作業料のみで張り替えをいたします。

※参考:(小～大)500円～1,000円程度

受付:当日10:00～　周布まちづくりセンターにて
問い合わせ申込:　☎　27-0058

人権・同和教育研修会

同和問題との出会い直し・学び直し　ﾊﾟｰﾄ2
～部落差別の歴史について(明治～戦前まで)～

日時:6月 30日(木)　13:30～15:30
場所:　周布まちづくりセンター　研修室
講師:　浜田市人権同和教育啓発センター
　　指導主事　中川　伸二　さん
要申込:☎　27-0058　　詳細はチラシにて。

煌めきクラブ周布 よりお知らせ

グラウンドゴルフ＆カローリング&ボッチャ

日　時:6月19日(日)　9:30～
場　所:周布小学校　校庭・体育館

持ち物;水分補給など
※会員外は別途料金が必要です

終活 ～終わる活動じゃない！ 生きるための活動だ!!～

4月21日（木）、ふくっぴーサロンで「終活について」勉強しました。
今回は講師に上級終活カウンセラーの安野敦子さんをお招きし、地域住民19名が参加されました。
終活とは**「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つけ、今をより良く生きる活動」**ですと、【終活で大切な10のこと】を教えていただきました。

終活カウンセラー
安野　敦子　さん

「また、人生の棚おろしをし、自分の気持ちや思いを大切な人に伝えてください。自分自身を見つめるためにとても大切なことです。そのために、終活ノートを活用してください。ノートは、何度書き直して大丈夫です。」

私の人生の漢字一文字は、運命の“運”です。いろんなところで、運命がいいように運んでくれて、これまでこれたなと思います。

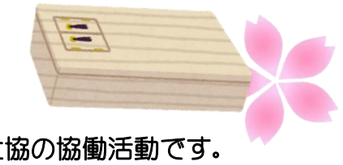
それから、今までの人生を漢字一文字で終活ノートに記入してもらい、一人づつ発表してもらいました。
みなさん、これまでを振り返り、パートナーへの感謝を言われた方もいました。
お互いの発表を聞き、拍手喝采でした。

入棺体験してみました。意外と狭く、蓋を閉めると、声が聞こえないです。生きてるうちに、体験できて、良かった。

❀人生の棚おろし

今までの人生を
漢字一文字で表すと?

社協さんが脳トレ体操で頭と体の運動をしてくれました。



今年度のふくっぴーサロンは、まちづくりセンターと社協の協働活動です。

パン教室

5月16日（月）、パン教室を開催しました。昨年に引続き、えきだすみえさんを講師に招き、“ベーコンエピ”を作りました。午前の部、午後の部で11名の参加がありました。
先生も実際に作くられ、わかりやすい説明で指導していただきました。パン生地をこねて、形成し、オーブンに入れ、自分のパンの焼き上がりを楽しみにのぞき込んでいました。
初めてパン教室に参加された方もおられ、教室が始まる前に自己紹介をし、新たな出会いを楽しんでおられました。

てごねパン教室
ABC認定講師ブレッド
えきだ　すみえ　さん

【参加者の声】
・センターでみんなと一緒につくるのが楽しかった。
・ご主人が上出来！と褒めてくれたよ。
・子どもが喜んで、食べてくれました。
・私でもできるんだと嬉しかったです。

次回は、あんぱんやクリームパン、惣菜パン、メロンパンがいいなど、たくさん要望がありました。
先生と相談して、次回決めたいと思います。センターだよりに掲載します。お楽しみ。

〈センター事業により、新たなつながりができることが、職員として嬉しいです。〉

クイズ　これ、な～に？

先月の答え
① Sustainable Development Goals
② 17個
③ 2015年　9月

当選者は、周布まちづくりセンターまで景品を取りに来てください。

・堅田　依海さん（西村町）
・西坂　怜菜さん（治和町）
・松田　桜雪さん（治和町）

今月の問題　SDGs編

問題①　『SDGs』は、何年までに達成すべき目標でしょうか？
問題②　1の目標、“○○をなくそう”○に当てはまる言葉は何でしょう。
問題③　2の目標、“○○をゼロに”○に当てはまる言葉は何でしょう。

※応募用紙・応募箱はまちづくりセンターにあります。
（締切　6月20日（月）まで）

中庭ほっと作戦

地域のみなさんがほっとできるスペースとして、中庭の整備を始めました。まずは、芝桜を地域の方と一緒に定植しました。

裏広場　除草作業

5月9日（月）、周布一会の皆さんに裏広場の除草剤散布をしていただきました。
利用者さんのおかげで、まちづくりセンターや裏広場が気持ちよく利用できます。

ありがとうございました