



よっちゃんさいや! 石見まちづくりセンターだより みちゃんさいや!

2022年 令和4年 4月号

No.13 (94)

発行：浜田市 石見
まちづくりセンター
〒697-0024
浜田市黒川町 131-2
TEL・FAX 0855-22-1380
E-mail iwami-k@ph-hamada.jp

新年度にあたって

春の訪れ・・・桜の蕾と共に令和4年度を迎えました。

平素は石見まちづくりセンターの事業に多大な協力と支援をいただき心から感謝申し上げます。

昨春「公民館」から「まちづくりセンター」に移行され一年が経過いたしました。今後はさらに「協働のまちづくり」を推進し様々な地域活動を通して「集う・学ぶ・結ぶ」を基本に楽しく住み良い元気な地域になるよう、皆様と共に頑張っていきたいと存じますので、本年度もよろしくお願い申し上げます。



令和4年4月 石見まちづくりセンター
センター長 虫谷昭則
外職員一同

春の寄せ植え教室 参加者募集!



写真はイメージです
鉢や花の種類は異なります。

講師にくつろぎ庭さん(下府町)にきていただきます!
春のお花で自分だけのオリジナル寄せ植えを作りましょう!

日時 4月19日(火) 9:30~11:00

会場 石見まちづくりセンター

定員 先着10組(予約制)

参加料 2000円(材料費等全て込みです)

花の育て方のコツ、ポイント
等も教えて頂きます!

小さなお子様とご一緒の参加
も大歓迎です♡

お申し込みは石見まちづくりセンターまで
TEL22-1380(4月6日〆切)

メールからでも受け付けております。 iwami-k@ph-hamada.jp
念のため汚れても良い服装でお越しください。

～ちょっと事業報告～



2月18日 介護予防講座～フレイル予防～
 明治安田生命さんによる介護予防講座でした。
 フレイルとは、心と体の働きが弱くなった状態
 (虚弱)を意味します。フレイルを予防して、長
 く健康に過ごせるよう心がけたいですね。



3月6日 人権映画研修会
 映画「ママをやめてもいいですか!？」上映
 子育てに奮闘するママのドキュメンタリー映
 画でした。いつも頑張っている世の中のお母さ
 さん、お父さん、本当にお疲れ様です!!



ひなまつりは3月3日ですが、この辺の地域では
 旧暦の4月3日がひなまつりです。虫谷センター
 長宅の長浜人形をロビーに展示しています。

2022年
 4月

「石見まちづくりセンター」および浜田市立の各まちづくりセンターの行事等は
 浜田市のホームページで見ることができます。

日	月	火	水	木	金	土
桜の季節になりました! この地域にも、桜を楽しめる場所がいろいろ ありますので、お出かけしてみませんか? 竹迫団地、大学、高校、各小学校、幼稚園、 浜田ダム、後野町虫谷バス停、		1		2		
3	4	5	6	7	8	9
相生町自治会	レインボーサークル	韓国語教室 新日本婦人の会ヨガ エグザイルと美女の会 浜田テコンドースポ少 交通安全協会東支部	清吟堂吟友会相住支部 山びこ教室	歌って脳トレ 小原流生け花教室 ハンクル友の会 ラボやまもと	手話教室 ハンクル友の会 浜田テコンドースポ少	囲碁教室 もくけんカラオケ会 松声会
10	11	12	13	14	15	16
相生町自治会 ラージボール	旋舞総児童クラブの子 新日本婦人の会給手紙 絵手紙アリスの会 黒川まちづくり会	韓国語教室 新日本婦人の会ヨガ エグザイルと美女の会 浜田テコンドースポ少	クローバーの会 軽スポーツ教室 清吟堂吟友会相住支部 山びこ教室 習字教室	能面教室 軽スポーツ教室 ハンクル友の会 ボールエクササイズ ラボやまもと 手編の会	手話教室 ハンクル友の会 はとほっぽ 古典芸能同好会 浜田テコンドースポ少 新日本婦人の会	W&Exceler(パソコン) もくけんカラオケ会
17	18	19	20	21	22	23
寺心池坊 ラージボール	ペン習字教室 レインボーサークル	寄せ植え教室 韓国語教室 新日本婦人の会ヨガ エグザイルと美女の会 浜田テコンドースポ少	国際交流協会 清吟堂吟友会相住支部 山びこ教室 みはしネット 敬老乗車券	子育て広場 歌って脳トレ 小原流生け花教室 ハンクル友の会 ラボやまもと 木曜クラブ	手話教室 ハンクル友の会 もくけんカラオケ会 浜田テコンドースポ少 オカリナ会	囲碁教室 松声会
24	25	26	27	28	29	30
YSクダンスサークル ラージボール	はとほっぽ ほのまの3B 絵手紙アリスの会	韓国語教室 新日本婦人の会ヨガ エグザイルと美女の会 浜田テコンドースポ少	ふくっぴーサロン 国際交流協会 清吟堂吟友会相住支部 山びこ教室 いずみ読書会 敬老乗車券	能面教室 ボールエクササイズ ハンクル友の会 手編の会 ラボやまもと	手話教室 ハンクル友の会	山の歌を歌おう会

石見まちづくりセンターだより

2022年 5月号
令和4年

No.14 (95)

発行：浜田市 石見まちづくりセンター
〒697-0024
浜田市黒川町 131-2
TEL・FAX 0855-22-1380
E-mail iwami-k@ph-hamada.jp

4/19 春の寄せ植え教室をしました



講師にくつろぎ庭さん（下府町）に来ていただき、寄せ植え教室をしました。春のかわいいお花を使って、オリジナルの寄せ植え鉢ができました。お花が好きな方が集まってわいわい賑やかに活動し、育て方のポイント等も教えて頂いてとても有意義な時間となりました。

グラウンドゴルフ大会のお知らせ

日時 令和4年5月21日（土）

午前9時 開会式

会場 陸上競技場（芝生）

参加料 1人につき300円

（参加料は当日集金いたします）

5月9日（月）までに
石見まちづくりセンター窓口まで
お申し込みください



魚のさばき方を習おう！
～お魚料理教室～
男性も是非ご参加ください！



日時 6月2日（木）9：30～11：30

会場 石見まちづくりセンター

定員 12名

講師 長野操子先生

参加料 500円



旬の魚を使ってさばき方を習います。
アジの照り焼き 三色丼 酢の物等（予定）

申し込みは石見まちづくりセンター

TEL 22-1380 または窓口まで

黒川町のまちづくりについて



このたび、黒川町をより住みやすくしていくために、黒川町まちづくり設立準備会が発足しました。1年かけて立ち上げ準備をしていきます。今年度、毎月第2月曜日 19:00～石見まちづくりセンターにて準備会を開催します。黒川町の方ならどなたでも参加することができます。興味のある方は是非お越しください。



みはし地区健康調査から見たこと ～三階小6年生考案レシピもあるよ！

浜田市等が行う「みはし地域健康実態調査」から、健康に関する5つの課題について報告がありました。

- 男性の肥満 ○ 女性の運動不足
- 野菜不足の人が多 ○ 塩分過多
- 働き盛りの男性の健康意識が低い

どの地域にも共通の課題かも知れませんね！詳しい調査結果と、三階小の6年生が考案した「野菜たっぷり 塩ちょっぴりレシピ」をセンター内に掲示しています。是非お立ち寄りください

毎月掲載していた活動予定カレンダーはセンターに置いてありますので、必要な方はセンターまでお越しください。

ともいく

まちづくりセンターでは、**はまだっこ共育**を推進しています
3つの柱を軸に地域みなさんとともに活動しています



学校を核とした地域づくり ～地域×学校協働活動

学校教育活動への協力など

子どもに居場所や体験を！ ～地域子ども活動

放課後あそび隊、学習スペース、いわみっ子まつりなど

交わって 支え合って！ ～家庭教育支援活動

親子読み聞かせ体験、小学校入学前体験活動など



1年生秋の公園へ行こう



ミシン活動

石見まちづくりセンターでは、一中校区内（一中、石見小、三階小）の学校が活動範囲です。活動に参加して下さる方を募集中です！お問い合わせは石見まちづくりセンターまで！

石見まちづくりセンターだより

2022年 6月号
令和4年

No.15 (96)

発行：浜田市 石見まちづくりセンター
〒697-0024
浜田市黒川町 131-2
TEL・FAX 0855-22-1380
E-mail iwami-k@ph-hamada.jp

4/22 石見幼稚園の園児のみなさんと ていのぼりを揚げました！



今年度も石見幼稚園の園児のみなさんと一緒に、石見まちづくりセンターにてていのぼりを掲揚しました。小さな手で一生懸命ロープを引っ張り、園児のみなさんが作った手作りていのぼりが大空を泳ぎました。「ていのぼり」の歌を元気よく歌ってくれて、センター職員もほっこり。今年度で石見幼稚園さんが統合により閉園となるので、今回でこのていのぼり掲揚は最後となってしまいました。寂しいですが、園児のみなさんと楽しい時間を過ごして、良い思い出となりました。

フードドライブ回収BOX 設置のお知らせ

石見まちづくりセンター
玄関に設置しています！

フードドライブとは？

家庭で余っている食品を集め、市内地域のこども食堂や食の支援を必要としている方々にお届けするボランティア活動です。

* 回収についての条件 *

- ・賞味期限の記載があり、期限が**1カ月以上**あるもの
- ・未開封で、破損などないもの
- ・アルコール類、野菜等の生もの、冷蔵品、冷凍品は不可



寄贈できる食品の例として・・・ お米、乾めん、レトルト食品、缶詰、お菓子、ジュース、調味料など



身近な場所で、気軽に健康チェック

協力 リハビリテーションカレッジ島根
浜田市健康医療対策課 浜田市社会福祉協議会



体重 体脂肪
脚力
血管年齢

日時 6月29日(水) 9時半～11時半
会場 石見まちづくりセンター 研修室
募集 65歳以上 40人
参加無料 お電話でお申込みください
(22-1380)

嚥下・咀嚼機能
の維持について
お話し

黒川町、高佐町、浅井町の方、福祉バスで送迎を行います。ご相談ください！

第26回 いわみっ子まつりのお楽しみ



日時 7月16日(土) 13:00～16:00
会場 石見まちづくりセンター

一中生による企画コーナー(スライム作り・プラ板・缶バッチ・ヘアゴム作り他、駄菓子屋など予定しています。)

*新型コロナウイルス感染拡大防止策をとりながら実施します。

マスクの着用や手洗いなどの他、3密対策にご協力下さい。

*詳しくは、石見小・三階小・松原小・一中にチラシを配布しますのでご覧ください。



昨年の様子

6月の 中・高校生のみなさん

学習スペース 開設日

◇ 会場 ◇ 石見まちづくりセンター
◇ 問合せ先 ◇ 石見まちづくりセンター
電話 22-1380



6月20日(月) }
6月21日(火) } 15:00 ~ 17:00
6月22日(水) }
6月23日(木) }
6月24日(金) }
6月27日(月) }
6月28日(火) } 12:00 ~ 17:00
6月29日(水) }
6月30日(木) }



試験勉強に利用してね！

～陶芸教室中止のお知らせ～
毎年6月に開催していた陶芸教室ですが、今年度の開催はありません。ご了承ください。

石見まちづくりセンターだより

2022年 7月号
令和4年

No.16 (97)

発行：浜田市 石見まちづくりセンター
〒697-0024
浜田市黒川町 131-2
TEL・FAX 0855-22-1380
E-mail iwami-k@ph-hamada.jp

5/21 グラウンドゴルフ大会を 開催しました！



- 第1位 浅田弘さん
- 第2位 三島隆明さん
- 第3位 萩原千歳さん
- 第4位 今井敬治さん
- 第5位 曾利勝凱さん

今年 は天候に恵まれ、2年ぶりにグラウンドゴルフ大会が開催できました。総勢 60 名の方が参加され、入賞は以上の方々でした。出場のみなさん大変お疲れさまでした。

6/2 お魚料理教室～魚のさばき方を習おう！～



講師に長野操子先生をお迎えし、浜田産のどんちっちアジを使って料理教室をしました。アジの照り焼き三色丼、焼きアジ入り酢の物、骨せんべいを作りました。男性4名を含めた12名の方にご参加頂き、みなさん和気あいあいと作られました。感染対策のためお持ち帰り用にしましたが、とっても美味しかったそうです。初対面の参加者さん同士の交流や笑顔がたくさん見られて、素敵な時間となりました。

令和4年度石見まちづくりセンター運営推進委員紹介(敬称略)

- 渡部恵子 (長沢町) 川神裕司 (長沢町) 足立豪 (竹迫町)
- 佐々木伸 (石見小校長) 玉木敦子 (石見幼稚園長)
- 三浦美穂 (生湯町) 河上晴夫 (長沢町) 宇川明人 (佐野町) 平中雅孝 (三階町)
- 三浦眞治 (長沢町) 中孝二 (後野町) 山本久志 (佐野町)
- 神田博道 (長見町) 川神和昭 (長沢町) 植田和広 (宇津井町)

令和4年度 浜田市スポーツ推進委員・石見地区スポーツ支援員紹介

- 推進委員：三浦眞治 岡本由美子 畑岡匡 中田辰夫 平田春美
- 支援員：平野稔 石指守 平野隆史 森脇真 鳥落修身
- 布施政徳 隘田澄恵 宮田祐二 萩原于ヨ子 松本康博

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

第26回いわみっ子まつりのお楽しみ



昨年の様子

日時 7月16日(土) 13:00~16:00

会場 石見まちづくりセンター

駐車場 ふれあい広場(雨天時はコンクリート部分のみ駐車スペースとなります)

*新型コロナウイルス感染拡大防止策をとりながら実施します。
マスクの着用や手洗いなどの他、3密対策にご協力下さい。

一中生による企画コーナー(スライム・プラ板・缶バッジ・ヘアゴム作り他) 浜高生による企画(科学おもちゃ・パンの販売他)、駄菓子屋など予定しています。

~大人の塗り絵コンクールのご案内~

日時 7月7日(木) 9:30~11:30

会場 石見まちづくりセンター研修室

対象 40歳以上の方

石見まちづくりセンターまでお申し込みください(22-1380)

明治安生命さんによる認知症予防等に向けた健康づくり支援の企画です。
センターで塗り絵をしていただき、塗り絵コンクールに出展します。
塗り絵で脳を活性化させてみませんか?



将棋サークル会員募集!



将棋のルールがいまいちわからない...なんだか難しそう...と思いませんか?誰でもすぐ簡単に始められる!それが将棋です!将棋の歴史や基礎知識を楽しく学びましょう!子どもから大人までどなたでもご参加いただけます♪

開催日: 第一、第三 土曜日の午後(予定) 12~17時(出入り自由)

場所: 石見まちづくりセンター

参加費: 無料

お問い合わせ: 石見まちづくりセンター(22-1380)まで
サークル企画者にお繋ぎします



気軽にお問合せください!