石見まちづくりセンターだより

2023年
令和５年　４月号
No.25（106）
発行：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･･･桜のつぼみのふくらみと共に令和５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ご協力とご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

「公民館」から「まちづくりセンター」に移行し２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、本年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和５年４月

石見まちづくりセンター
職員一同

*** 退職のご挨拶 ***

虫谷　昭則

陽光あふれる好季節となり皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて 私こと

今年度３月をもって石見まちづくりセンターを退職いたしました。平成 18 年（2006 年）以来 17 年に亘り、皆様には大変お世話になりました。心から厚く感謝申し上げます。

皆様との様々な分野の活動を通じて、「つどう・まなぶ・むすぶ」という大切な宝物を教えていただきました。重ねてお礼申し上げます。

これからも石見まちづくりセンターは、元気な地域まちづくりのため歩み続けます。今まで同様に変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。拙文ではありますが皆様のご健勝とご多幸をお祈りし、退職の挨拶といたします。17 年間ありがとうございました。

令和５年３月

春の寄せ植え教室

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！

写真はイメージです。鉢や花の種類は異なります。

参加者募集

講師にくつろぎ庭さん（下府町）に来ていただきます！

＊日時　4月18日(火) 9:30～11:00
＊会場　石見まちづくりセンター　研修室
＊定員　先着 10 組（予約制）
＊参加料　2,000 円（材料費等全て込みです）

昨年度の寄せ植え教室に参加された方は、鉢を持参されても良いです。その場合、参加料が多少安くなります！（申込時にお知らせください）

お申し込みは：石見まちづくりセンターまで
☎22－1380　4月7日(金)〆切
メールからも受け付けます　iwami-k@ph-hamada.jp

開催の報告

くらしの保健室

今年度３回実施し、延べ 100 人（65 歳以上募集）がご参加下さいました。みなさま方には、日常の生活に取り入れ元気にお過ごしいただければと思います。ありがとうございました。

講座の内容

① リハビリテーションカレッジ島根　言語聴覚士学科長　青木先生

「口から健康に！」　口腔機能の低下による「ムセ」、「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」の原因や、それを予防する姿勢、そして口の健康維持の体操を学ぶ

② 浜田市健康医療対策課「健康づくり介護予防推進出前講座」

体重、体脂肪、脚力が計れる体組成計や血管年齢を計測しデータを基に健康相談

第３回　運営推進委員会

今年度、15 名の委員さんと共に、センターの事業の共有や地域の課題について考え、意見交換をしていただきました。委員のみなさんは他にも町内役員やまちづくり推進委員会、地区社協、それぞれたくさんの役割りを担っておられます。

大変お世話になりましたこと感謝申し上げます。

共育コーナー　ボランティアさんの集い

２月２７日（月）

一中・石見小・三階小の地域学校協働活動でお世話になっているボランティアさんに集まっていただき、今年度の活動を振返って、想いを語り合いました。

「活動に参加することで子ども達から元気をもらっている。」など、嬉しい声がたくさん聞かれました。

子どもと関わることが好きな方、地域で何か活動してみたいという方等おられましたら、ぜひボランティア活動に参加しませんか。石見まちづくりセンターまでお問い合わせください。

（TEL22-1380）

石見まちづくりセンターだより

2023年
令和５年　５月号
No.26（107）

発行：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

ごあいさつ

新緑がまぶしい、心はずむ季節になりました。皆様にはいつも石見まちづくりセンターの事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

私は今年度からセンター長をさせていただく河上晴夫です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

当センターもこれまでの社会教育と生涯学習に加え、まちづくりの一端を担うことになって３年目となります。これまでの成果を踏まえつつ、職員みんなで力を合わせ、まちづくりの活動拠点としてより皆様が利用しやすい明るく活力のあるセンターを目指しますので、今後も変わらぬご支援とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

今年度から新しいメンバーになりました！

浜田市民歴１年生。わからないことだらけの中、地域の皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします！
一緒に競技かるたする方募集中♪
杉本梨香

趣味：フェルトを使って、小物作りが好きです♪
食べ物：お味噌汁が好きです♪
行ってみたいところ：どこでも…花に囲まれてのんびりできれば❀
江木眞由美

趣味：動画編集📽
好きな動物：猫(=^・^=)
我が家の猫、さくらちゃんです☆よろしくお願いいたします！
岡本真奈

参加者募集中

AED 講習

＊日時　6月2日（金）
9:30～11:30

＊会場　石見まちづくりセンター研修室

＊定員　20 人　先着順（予約制）

いざという時、大切な人を救うために ぜひ受講してみてください！！

パン教室

＊日時　5月26日（金）
13：00～15：30

＊会場　石見まちづくりセンター 調理室

＊定員　８人　先着順（予約制）

＊参加料　1,500 円

＊持ち物　エプロン、三角巾、マスク
持ち帰り用容器

大人気のパン教室です♪ 5/1 より受付開始です♪

センター職員にお声がけください！

お申し込みは：石見まちづくりセンターまで
☎22－1380
メールからも受け付けます　iwami-k@ph-hamada.jp

野菜たっぷり塩ちょっぴり

浜田市の合言葉

三階小学校令和４年度６年生考案レシピ
浜田のみんなが健康になるレシピ集

作って食べて健康に！粗品をもらおう！

島根県浜田保健所、浜田市健康医療対策課と、三階小の子供たちが考案したレシピのご案内です♪

今回からセンターおすすめのレシピをシリーズでご紹介します。ぜひ、野菜たっぷり塩ちょっぴりレシピに挑戦してみませんか？？

作ってくださった方は、次回のまちセンで感想をご紹介します！ぜひ窓口で感想を聞かせてください♪メールでも受け付けてます♪　**iwami-k@ph-hamada.jp**（写真を見せて頂けたら、なお嬉しいです）

ご協力いただいた方には、粗品をさしあげます！楽しみにお待ちしてます♪

心が温まるカレーポタージュ

野菜たっぷり！
１皿約 280ｇ

材料	4人分
キャベツ	150g
じゃがいも	150g
かぼちゃ	40g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
サラダ油	適量
水	適量
豆乳	130ｃｃ
牛乳	130ｃｃ
カレー粉	小さじ1
コンソメ	小さじ1
パセリ	10g

【作り方】

①キャベツは細切りに（千切りまでは不要）かぼちゃとにんじんとじゃがいもはさいの目切りに、玉ねぎは薄く切る。

②鍋に玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、次に残りの野菜を入れる。

③野菜が浸るよりも気持ち少ないくらいの水をいれ、柔らかくなるまで煮込む。

④野菜に火が通り、水も少しなくなったら火を止めてミキサーで野菜を液状になるまで細かくする。

⑤鍋に戻して、豆乳、牛乳、カレー粉、コンソメを加えて弱火で煮込む。

⑤味見をして問題なければOK。お好みでパセリと飾り用の牛乳をのせたら完成。

１日の食塩摂取量の目標値
成人男性７．５ｇ未満
成人女性６．５ｇ未満

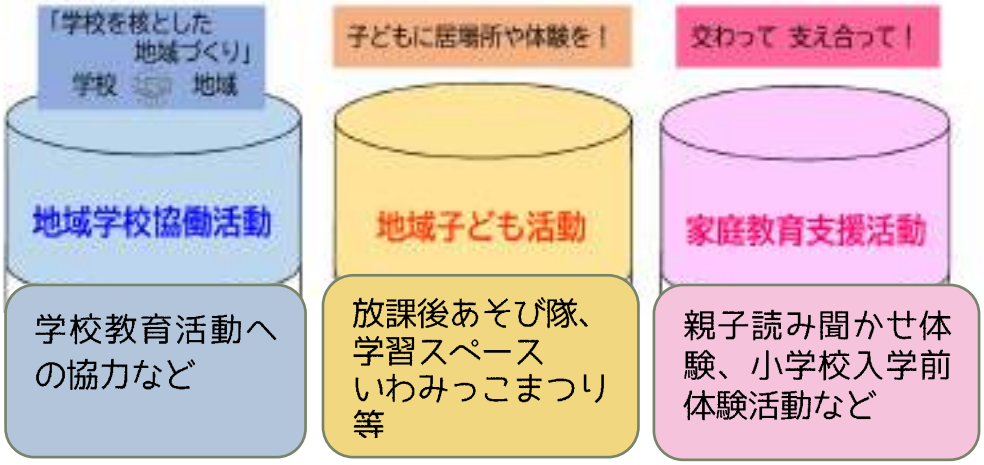
★減塩のコツ（日本高血圧学会より）
①新鮮な食材を用いる～食材の持ち味で薄味の調理

共育コーナー

まちづくりセンターでは、はまだっこ（ともいく）共育を推進しています

学校・家庭・地域が連携・協働しながら、地域ぐるみで子どもの成長を支えつつ、かかわる大人も共に高まることで魅力ある人づくり・地域づくりを目指します。今年度も学校と地域で協働した活動した内容を掲載します。お楽しみに！

共育推進の3本柱



見てね

石見まちづくりセンターだより

2023年
令和5年　６月号
No.27（108）

４月１８日寄せ植え教室活動報告

浜田市HPでセンター便り掲載⇨バックナンバーも見られます！

今回もくつろぎ庭の田中先生に来ていただきました！始めは室内で、寄せ植えするお花の説明を聞きました。そのあと、外に出て実践です。和気あいあいと、楽しい雰囲気で進めることが出来ました。今回のお花は**ホタルカズラ、バコパ、エリシマム**でした。私も今回のお花たちを購入して家で育てていますが、バコパは次から次へとお花が咲くので、とても可愛らしくお気に入りです♪毎回人気の寄せ植え教室ですが、次回は秋に予定しています♪枠を増やして多くの方が参加できるように出来たらと思っていますので、お楽しみに！

第１回運営推進委員会を開催しました。

当センターの活動計画等を決定するため、今年度最初の運営委員会を開催しました。

今回から、まちづくりを実践されている方、消防団や自主防災会で活動されている方などにもお願いして、委員としてそれぞれの得意分野ごとに部会に分かれて活動していただくことになりました。

委員の皆さんからは、部会間の交流や連携をして、より積極的に事業に関わっていこうというありがたい意見を頂きました。そして、個別の事業でも、年齢にとらわれず、大人や子どもが一緒になって取り組むことが必要だという発言もありました。

また、会が終了した後も、防災訓練や防災組織の後継者のことなど、それぞれの地域の課題について、意見交換が続き、有意義な会になりました。委員の皆様、１年間、よろしくお願いします。

参加者募集中！

パソコン教室

6/21(水).7/5(水).19（水）
18：30～20：30

場所：石見まちづくりセンター研修室
持ち物：ノートパソコンある人は持参
参加料：300円

料理教室

6/21（水）9：30～12：00

場所：石見まちづくりセンター調理室
定員：12名（予約制）
参加料：500円

地元の新鮮なお魚を美味しく、楽しく、調理してみませんか？
男性も大歓迎！

料理を作って粗品をもらおう!

浜田市は健康寿命が短い!?

浜田市は健康寿命が短いと言われています。
いつまでも元気で健康に過ごすために、子供達考案のレシピを作って、一緒に健康になりませんか？「今月のレシピ」を作られましたら、写真を添えてセンター職員にお知らせください！
粗品をプレゼントしています。
メールでも受付中です！

iwami-k@ph-hamada.jp

長沢町 益田さん

先月のレシピ作ったよ!!

ん？センターだよりにレシピが載ってる！
と気づいてくれた益田さん。早速作ってご家族と食べてくださいました！

感想 美味しくいただきました！冷蔵庫にある野菜を入れてもいいなと思いました♥

元気に長生きポテサラ

三階小学校
令和4年度6年生
考案レシピ
浜田市健康医療対策課作成

野菜たっぷり塩ちょっぴり 今月のレシピ

【1人分栄養価】
エネルギー 211kcal　タンパク質 6.4g
脂肪 13.3g　食塩相当量 0.7g
※野菜使用量 115g

材料	2人分
じゃがいも	130g
にんじん	25g
ブロッコリー	50g
れんこん	25g
卵	1個
手作りマヨネーズ：サワークリーム	50g
手作りマヨネーズ：レモン汁	小さじ1/2
手作りマヨネーズ：塩	少々
手作りマヨネーズ：こしょう	少々
手作りマヨネーズ：（にんにく）	少々
パセリ	5g

【作り方】

■手作りマヨネーズ
①ゆで卵を作り、細かく切ってサワークリームと一緒にボールに入れて、とろとろになるまでよく混ぜます。
②レモン汁、塩、こしょう（にんにくを細かく切った）パセリを①に入れてよく混ぜる。

■ポテトサラダ
①じゃがいもは皮をむいて、一口サイズにカットして竹串が通るまで茹でておき、水気をしっかりきっておく。
②野菜を切り茹で、水気を切っておく。
にんじん・れんこん・・・さいの目切り
ブロッコリー・・・小房に分ける

③ボウルに①を加えてマッシュし②を加えてざっくり混ぜる。野菜が温かいうちに手作りマヨネーズを加えて混ぜる

★減塩のコツ めん類の汁は残そう!全部残せば2～3gの減塩になるよ!

初心者歓迎　小学生から高齢者までどなたでも！

毎月1回の健康づくり！軽スポーツ教室(前期)

- 6/7(水)19:00～21:00
- 6/8(木)9:30～11:30

6月と7月はボッチャをします！

みんな初心者です！最初にルール確認をしてから
はじまります♪新しいメンバー**大大大募集中**！！！

共育コーナー

石見小学校で朝の読み聞かせをされている「ぐりぐらの会」のみなさんにお礼文書を贈られました。

一年生から贈られた文書

センターでは、その一部を掲示して、地域のみなさんに紹介させていただいています。読み聞かせを楽しみに待っている児童のみなさんの気持ちが伝わってきます。

先生方・保護者の皆さん・地域のみなさまへ　はまだっ子共育推進事業

共育だより

一中校区コーディネーター

共育だよりは各校担当のコーディネーターが発行しています。今回はその一部を掲載しています。

石見小学校

○「浜田の海を調べよう」　　３年生　６月１日
浜田市の代表的な産業である漁業。漁港の見学では、はまだお魚市場や荷さばき所で説明を聞き　クイズに答えるなどしました。「改めて漁港知ることが出来ました！」とボランティアさんも充実した活動になりました。

○「石見っ子！環境調査隊　川編」４年生 ６月１２日
今井迫川の生物から川の環境を学ぶ児童のみなさんと共に地域ボランティアさんも安全な活動の見守をしながら学ぶ機会となりました。採集した魚や昆虫からきれいな川であるとアクアスの方から説明をうけました。

三階小学校

○「みんなのこうえんであそぼう」１年生
学校から歩いて竹迫公園に遊びに行きました。ルールを守りながら遊具を使って遊んだり、草むらで生き物探しや花摘みをして過ごし、遊んだあとはゴミを拾いもしました。地域ボランティアさんが安全見守りをしながら、１年生との対話を楽しみました。この活動から今年度も学校支援活動が始まりました。

○「わたしのまちみんなのまち」～学校まわり探検～
３年生　　５月２日　　５月１０日
２日は学校より上の地域、10 日は下の地域を歩いてまちの様子を観察し白地図に書き込む作業をしました。地域ボランティアさんに地図の見方や建物の名前などやり取りをしながら、一緒に歩く楽しい活動となりました。

第一中学校

○小中連携によるあそび隊の授業：１年生
ボランティア学習から自主的なボランティア活動へ。
５月 15 日、放課後あそび隊（三階小）には 30 人の一中ボランティアが参加してくれました。
中学生と小学生！どちらが最後まで新聞の上に残れるのか！さあ、じゃんけんぽん！　負けた方が新聞を半分にたたみます。小学生の小さな足は最後まで勝ち残れたのかな

○お母さん・赤ちゃんと触れあおう：２年生
総合的な学習の時間@石見まちづくりセンター
少子化が進み、家庭や地域の中で乳幼児と接する機会の少ない中学生が、実際に赤ちゃんと触れ合い、お母さんの思いに触れる１時間。
小さな命を育む家族の思いを、中学生は真剣に受け止めています。

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！

令和５年 2023年 ７月号
No.28（109）

浜田市HPで
センター便り掲載

６月はこんなことしたよ♪

子育て広場で和菓子作り♪

楽しいおいしいパン教室♪

綺麗なお花で癒されます♪

くんくん成長中♪

ボランティアの方々にセンターの草刈りを手伝って貰いました！

映画上映会
「育ててくれてありがとう。」

佐野翔音監督

ある里親家族を舞台に里親、里子、実親の心情を描いた心温まるストーリー。
家族とは…親子とは…真実の絆とは

日時：7/16（日）
場所：石見まちづくりセンター
映画上映会＆交流会
13：30～15：30
申込み・問い合わせ
石見まちづくりセンターまで
0855-22-1380　主催：はまだCAP

♪軽スポーツ教室のご案内♪

今月はボッチャです！　一緒に楽しくからだを動かしませんか？？
7月12日(水)19:00～21:00
7月13日(木)9:30～11:30

感謝

暑い中、剪定作業
ありがとう
ございました！
とても綺麗に
なりました！

いつも綺麗なお花を
ありがとう
ございます！

養護学校の生徒さん
清掃ありがとう
ございます！

センター職員一同

料理をして粗品をもらおう！

パパさんも作ってくれたよ！

「いつまでも元気でいたい！」それはきっと誰でも願うことだと思います！石見地区ならず浜田市内に住んでおられる方、みなさんが元気で暮らしてほしい！
「野菜たっぷり塩ちょっぴりレシピ」を作って！食べて！
体に優しい日にしてみませんか？
　作ってくださった方には、センターから心ばかりの粗品をプレゼントしています！
「作ったよ」とセンターまで報告をお願いします！
メールでも受付中です！ Mail:iwami-k@ph-hamada.jp

減塩家族～ラーメンの巻～

三階小学校
令和4年度6年生考案レシピ
浜田市健康医療対策課作成

簡単sweetポテト

今月のレシピ

野菜たっぷり塩ちょっぴり

材料	4人分	材料	4人分
■さつまいも		■かぼちゃ	
さつまいも	200g	かぼちゃ	200g
片栗粉	大さじ2	片栗粉	大さじ2
豆乳	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
バター	5g	豆乳	大さじ1
		バター	5g
■さつまいも＆にんじん		■さつまいも＆れんこん	
さつまいも	100g	さつまいも	100g
にんじん	100g	れんこん	100g
片栗粉	大さじ2	片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
豆乳	大さじ1	豆乳	大さじ1
バター	5g	バター	5g

【作り方】
①野菜を蒸し、熱いうちにつぶして、それぞれ片栗粉・砂糖・豆乳を合わせて混ぜ、４当分して小判型に丸める。
■さつまいも：蒸してから皮を取りつぶす　■かぼちゃ：皮つきで蒸してつぶす
■にんじん：皮をむいて蒸してつぶし、さつまいもと混ぜる
■れんこん：皮をむいて蒸し、粗刻みにしてさつまいもと混ぜる
②フライパンにバターを熱し、中火で両面焼く。