



バックナンバー 見られます  
浜田市 HP でセンター  
たより掲載



インスタグラム  
石見まちづくりセンター

## くらしの保健室 参加者募集！

TEL/FAX 0855 (22) 1380

体重 体脂肪  
脚力  
血管年齢

健康医療対策課  
データを見ながら健康相談



たのしく  
介護予防体操

いつまでも元気であるには  
**体を動かすことも大切です！**  
楽しみながら体を動かしましょう！

グットリバー  
カンパニー  
吉川優子氏

- 主催 石見まちづくりセンター
- 協力 浜田市健康医療対策課  
グッドリバーカンパニー 吉川優子氏
- 日時 **9月26日(木) 10時~12時**
- 場所 石見まちづくりセンター研修室
- 参加者 65歳以上の男女(定員30名)
- 参加料 無料
- 申込み 電話で受付 ☎22-1380
- お願い ①靴下を脱いで計測します  
②身長と体重をお聞きます  
③会場を先着順に分けます  
※ペースメーカーをご着用の方は  
計測機器には乗れません

下肢の筋力の低下を気にされている方が多くおられました。そこで！介護予防体操を取り入れいつまでも元気な体を維持しましょう！！

【申込先】石見まちづくりセンター ☎22-1380

## 平和のための原爆パネル展

～高校生が描いた原爆の絵～



- 主催 新日本婦人の会
- 日時 8月3日(土) 13時~17時  
4日(日) 9時~17時  
5日(月) 9時~13時
- 会場 石見まちづくりセンター

広島市立基町高等学校の生徒たちが行っている取組です。証言者のお話を聞き、記憶や思いに寄り添い、打ち合わせを重ねながら制作され、臨場感のある情景が描かれます。被爆者の思いを受け継ぎ、被爆の実相を絵画として後世に残す事、平和の尊さについて考えることを目的として行っておられます。

是非多くの方にご覧になっていただきたいです。



## 1F女子トイレ洋式工事

6月下旬～7月上旬にかけて一階女子トイレの改修工事が完了いたしました。和式が洋式に変わり、一階の女子トイレは全て洋式になりました。



## ご報告 7/16 浜田養護学校による製品販売



昨年に引き続き、今年度も浜田養護学校の生徒さんによる水産加工製品を販売されました。あじフライやイカリング、サバの一夜干し、たまも焼きイカなど。そのほかジャムや野菜、お皿、肥料、焼き菓子等の販売もありました。

## 7/10 家庭でできるフランス料理教室

大人気岡本シェフの「フランス料理教室」がありました。初めて聞く料理名にワクワクし、岡本シェフの楽しいお話も相まって参加者同士の交流もできました。出来上がった料理はどれも本格的で、ハーブの香りやガーリックの香りに食欲をそそられました。次回は10月に開催予定です。9月号にて募集要項を掲載しますのでお見逃しなく♪

※応募が多いことが予想されますので、受付期間を設けた後初めての方を優先に抽選させていただきます

### 今回のMENU

新玉ねぎとじゃがいもの冷製スープ  
ヴィソワーズスープ  
白身魚の香草パン粉焼き ラビゴットソース  
オレンジジュースのスフレグラッセ(アイスクリーム)  
オレンジジュレ添え  
ガーリックトースト



## 共育コーナー

### 三階小学校



6/18 朝日町商店街にはどんなお店があるのか見て歩きました。学校から、2名の地域ボランティアさんと一緒に歩いてくださいました。子ども達はワークシートに書ききれないほどたくさん気づきや発見がありました。暑い日でしたが、熱中症に気を付けながら最後まで安全に活動を終えることができました。

### 地域ボランティアさん

随時募集中です！  
お問い合わせは  
石見まちづくり  
センターまで

### 石見小学校



6/24 戦時下の浜田はどのような様子だったのかについて、地域講師の虫谷昭則さんにお話をいただきました。浜田高校や第一中学校のレンガ作りの体育館や陸軍墓地など、石見小学校の近くには戦争の面影を残す物がいろいろある事を教えて頂きました。子どもたちの心に平和の大切さを届けて下さる時間でした。

