

石見まちづくり センターだより 2月号



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



Instagram
石見まちづくりセンター

TEL/FAX 0855 (22) 1380

地震災害を想定した避難訓練

石見地区内自主防災会等の協力事業

日時：令和7年2月22日（土）9：00～13：00

場所：後野分館（旧後野小学校）

※荒天の場合は石見まちづくりセンター（黒川町）

主催：石見まちづくりセンター

参加対象：地域の方どなたでも（約20組、40名程度）

※小学生を含む親子又は家族（10組程度）

参加料：無料 締切り：令和7年2月7日（金）

【申込み・問合せ：石見まちづくりセンター ☎/FAX 22-1380】

参加者募集中!!

※荒天時は内容を変更して実施します。

訓練内容

実際の避難と同様の服装、持ち物で自主防災会等が設置した避難所へ行きます。そこで避難所生活を体験し、避難所運営の手伝いも行います。その後、地震体験車による地震体験と消火訓練をし、最後に炊き出しのカレーライスを試食します。



くらしの保健室 参加者募集中!!

～健康チェックと野菜たっぷり塩ちょっぴりレシピの試食会～

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

三階小学校
R3・R4度6年生
考案レシピ

野菜たっぷり
塩ちょっぴりレシピの
「ちょこっと試食会とお話」

食改浜田支部
浜田保健所
健康医療対策課

うちのみそ汁って

濃い目？ うす味？

うちのみそ汁
50ml持って来てください！
塩分を測れます！

健康医療対策課 食生活改善推進員

主催 石見まちづくりセンター

協力 食改浜田支部

浜田保健所

浜田市健康医療対策課

日時 令和7年3月5日（水）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

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

【申し込み先】

石見まちづくりセンター TEL/FAX 0855-22-1380

前回の様子



減塩レシピを試食中



我が家の味噌汁の塩分濃度測定

ご報告

12/21(土)クリスマス会

石見小、三階小、松原小の1年生～4年生を募集して21人の子ども達が参加してくれました。子ども達は3つのグループに分かれてチームになり、身体を使ったゲーム3種類を浜田レクリエーション協会の14人のみなさんのご協力で楽しみました。後半は、サンタさんとトナカイさんからプレゼントをもらいました。



12/27(金) 親子ミニ門松づくり



季節の風物詩としてミニ門松づくりに挑戦していただきました。親子の参加は12組、地域の方は11人でした。地域講師の松谷敏秀さんに材料（竹、松、千両、南天、梅、葉ボタン、飾り等）集めから作り方まで教えてもらい作りました。同じ材料なのに個性的な出来上がりで素敵な門松でした。

1/7(火) 書き初め会

小学生は、冬休みの宿題の1つとして、書初め（条幅3枚）をして学校に提出します。その書初めをセンターで行いました。講師の戸津川政世さんに各学年のお手本を実演して頂き、その後子どもたちは1枚、1枚集中して作品を仕上げました。書き終わってみんなできなこ餅を食べ交流しました。



共育コーナー



子どもの育ちを支えてくださる地域ボランティアの皆様へ
「ボランティアさんの集い」情報交換会を開催します
日時：令和7年3月4日（火）10時～11時30分

今年度もボランティアの皆様には児童の体験活動にご参加、ご協力をいただき共育活動を進めて参りました。活動時のお気持ちやご苦労など、ざっくばらんに意見交換会を行いたいと思います。ボランティアさんの意見や分かち合いが来年度の活動支援の充実に繋がってきます。

前回の様子

