

石見まちづくり センターだより 3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



インスタグラム
石見まちづくりセンター

TEL/FAX 0855(22)1380

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～

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



塩分濃度を測るので
家庭でつくるいつものみそ汁
50ml 持って来てください!



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



ご報告 ファミリーバドミントン大会



地域間、そして世代間の交流を目的として、2月16日(土)にファミリーバドミントン大会を三階小学校の体育館で実施しました。一般、ファミリー、初級・シニアの3部門で合計24チームが優勝を目指して交流しました。

試合は好プレーでの攻防あり、腹を抱えて笑える珍プレイありで、参加された皆さんは大いに盛り上がりました。

次回は、さらに幅広い年齢層と一緒に楽しめる企画にしたいと思いますので、ご期待の上、ぜひご参加ください。



1/24(金) パン教室

今年度ラストのパン教室は「ピザパン2種～ジャーマンポテト風・アップルアーモンド～」を作りました。ふんわりパン生地の上にトッピングをして、四角く伸ばす工程が技ありでした♪かき混ぜる工程では硬さを確かめながら、皆で交代しアーモンドクリームを作りました。出来上がりの試食も行い、出来たてパンの甘みを味わいました。



2/4(火) 寄せ植え教室

今回も講師は「くつろぎ庭」さんにお越しいただき“冬の寄せ植え教室”を行いました。植物の種類も豊富に準備していただき、今回初めてのバスケット型容器で寄せ植えを行いました。手を加えながら年中楽しめる内容となっており、『お世話が楽しみ♪多肉植物も育ててみたいな！』などお花談議も盛り上がりしました。最後はみんなで教室の片付けを行い、交流も深まり楽しい事業になりました。



2/17(月) 大人の絵本講座 絵本の楽しさ再発見

子どもに読み聞かせるイメージの絵本ですが、絵本の持つ魅力について大人だからこそ楽しめるコツを紹介していただきました。講師持参の数ある絵本の紹介では色彩が綺麗でインパクトのある絵が印象的でした。また、デジタル化の進む近年ですが、人のぬくもりを感じるコミュニケーションとして絵本の読み聞かせは大人も子供も良いツールになると思いました。後半では、読み聞かせボランティアを長年続けておられる方に活動内容やエピソードをお聞きしました。最後に図書館司書の知られていないお仕事の苦労や図書館館長に案内をして頂きバックヤードを見学させていただきました。



地域ぐるみで子どもをはぐくむ取り組み

はまだっ子共育推進事業より 家庭教育支援 (HOOP) の様子
石見小2/12 (水) 来年度新1年生の保護者さん参加



HOOP (ふうぶ) とは、浜田親子共育応援プログラム(はまだおやこともいっおうえんプログラム)を略したものです。

4月に石見小学校に入学予定の保護者さんを対象に、今感じている「ドキドキ」不安なこと「ワクワク」楽しみにしていることをグループに分かれて、意見交換をするワークショップを小学校より依頼をされて行いました。ドキドキしていることの中には、「学校まで安全に歩いて行けるかな」「友達ができるかな」「給食が食べれるかな」などの意見が多かったです。ワクワクは、「子どもは入学を楽しみにしている」「子どもの成長を感じる」などみなさんと共有することで、同じ気持ちでいることの安心を感じられたのではないかと思います。また、家がお近所同士になる様にグループ分けをされていたので、なお親近感をお持ちになった様でした。小学校入学までのこの時間をお子様と一緒に準備を進めて、大切な思い出になりますことを願っています。