

石見まちづくり センターだより4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

新年度にあたって

例年になく長く厳しい冬もようやく終わり、少しずつ暖かくなってまいりました。近い将来、春秋が無くなるのではという話も聞きますが、日本の穏やかな四季の移ろいはいつまでも続いてほしいですね。

昨年度、皆様には生涯学習や健康づくり、仲間作りの場としてのご利用、また、センター主催事業や様々なボランティア活動に積極的に参加していただき有り難うございました。

近年、高齢化や定年延長などで担い手が不足し、また、コロナ禍や少子化などで活動が縮小している自治会等が多くあると伺っています。しかし、地域で元気に暮らし続けるために、また災害時や防犯にも地域の繋がり、ネットワークが不可欠だと思います。

当センターも微力ながら、日頃からお互いに顔の見える、明るく元気で住み良い、そしていざという時に頼りになるような地域づくりのお手伝いをさせていただきたいと考えていますので、今年度もどうかよろしくお願いします。

石見まちづくりセンター センター長 河上晴夫 他職員一同



石見地区内自主防災会等合同の避難訓練を実施

去る2月22日（土）9時から13時の間、当まちづくりセンター後野分館において、浜田市防災安全課や浜田市消防本部などの協力を得て、厳冬期に発生した地震災害を想定した避難訓練を実施しました。

当日は、自主防災会側12団体約50名が避難所の開設と運営を、一般参加者約50名が避難所の体験を行いました。予想以上の寒さの中、避難者の受け入れ、パーテーションやダンボールベッドの設置、消火器による消火訓練、起震車などを参加者全員で体験しました。

その中で、地域の方が自作のドラム缶で作った薪ストーブを持ち込まれ、参加者がみんなでそれを囲んで暖を取るなど、本番さながらで予想以上の拡がりや深まりのある防災訓練となりました。

最後に、参加者全員で、地域の方の協力を得て作ったカレーライス、切り干し大根とシーチキンの副菜の炊き出しを頂きました。

振り返りでは参加された自主防災会の皆さんから多くの課題をいただきましたので、次回の実践に活かしてより有意義な訓練にしたいと思っています。



地震体験車



本番さながらの会場



消火訓練



過去の災害講話・防災グッズの紹介



炊き出しに整然と並び参加者

センター周りの草刈りのお手伝いをしてくださる方を募集しています

5月23日(金)に石見まちづくりセンター周りの草刈り・生垣の剪定を行います。お手伝いをしてくださる方を募集しています。当日は養護学校清掃班の生徒さんもお手伝いに来られます。ぜひセンター職員までお声がけください。

軽スポーツ教室参加者募集！

毎月第2水曜日（19:00～21:00）、第2木曜日（9:30～11:30）にモルックやボッチャ等、軽スポーツ教室を行っています。参加申込みは随時石見まちづくりセンター（22-1380）で受付していますので、お問合せください。

3/5 暮らしの保健室

今年度2回目の開催でした。今回は、体組成計の測定とそのデータを見ながら健康相談。

今の身体の様子を知り、心配なことなど保健師さんに相談していただきました。

そして、三階小6年生（令和3年度当時）が作成した「野菜たっぷり塩ちょっぴり」のレシピの中から「血液サラサラ野菜スープ」を試食していただきました。塩分の少ないサバの水煮缶や野菜を6種類使ったスープは野菜の甘さとパセリがマッチしてとても美味しかったです。

また、ご自宅のいつもの味噌汁を持って来ていただき、塩分濃度を測り「薄い」「普通」などの判定を参考にいただきました。参加されたみなさんは健康的な生活について前向きに考えていただけたようです。当日は、浜田高校から2年生の女子3人がボランティアとして計測等の手伝いをしてくれました。



ボランティアの集い

一中、石見小、三階小のボランティアとして今年度お世話になった地域のみなさまに集まっていただき、ボランティアの集い（感謝の会）を開催しました。1年の活動を振り返って想いを共有しました。活動を通して、「子ども達から元気をもらえる。」など嬉しい声がたくさん聞かれました。



子どもと関わるのが好きな方、地域で活躍したい方、活動に興味を持っておられる方等おられましたら、ぜひ石見まちづくりセンターまでお声がけください。