

毎月第1日曜日はこくふ朝市の日

こくふ朝市
3/3(日) 9~10時

細かいお金をご用意いただきます
ようお願いいたします。

- 鶏飼 ふぁ～む / さざえご飯、おはぎ、角寿司
- ゆきっぺファーム / お漬物
- 竹田乾魚店 / 乾魚
- フリーマーケット / マスク / 果物、切り花
- 善長庵 / うどん
- タケヤ、オオサキフリーマーケット / フリマ など



4月は
4/7(日)
9~10時

『ひなまつり』特別企画
来られた方にプレゼント!
※数に限りがあります

出店者さん 大募集!!



まちセン月1講座特別編

リメイク缶作り 開催しました

まみいさんを講師に迎えてリメイク缶作りを体験しました。明るい雰囲気の中、参加者さんは持参した空き缶にペンキを塗ったり、出来上がりをイメージしながらデザインパーツを貼ってオリジナル缶を完成させました。一見不要なものでもアイデア次第で生まれ変わることを、楽しみながら学ぶ機会となりました。



◆国府地区人口◆ (1月末) 世帯数 2,644世帯 (-6) 人口合計 5,524人(-20)

●上府町 1,350人(-11)	●国分町唐鐘 1,652人(±0)	●国分町国分 354人(-1)
●久代町 249人(±0)	●下府町 1,402人(-7)	●宇野町 247人(±0)
●下有福町 175人(-1)	●大金町 95人(±0)	

まちづくりセンターたより

こくふ

3月 第35号
【国府まちづくりセンター】
浜田市国分町 1981-136
TEL&FAX 28-1270
✉ kokufu-k@ph-hamada.jp

小原流いけばね教室
『かたむけるかたち』

こでまり・カーネーション・ゴットー

3月 国府まちづくりセンター 利用予定表

☆白抜きの事業は主催事業です。
☆事業、教室、講座の内容などはセンターへお問合せください。
※掲載内容は2月20日現在のものです。

まちセン 月1講座 お茶ベリcafe 日時 : 3/15(金) 10:00~11:30 会場 : 国府まちづくりセンター 参加費 : 500円 (要申込み)		※ネコはいません		1(金) 楽書会 琴扇芳の会 なでしこ教室 ダンススポーツ	2(土) 絵手紙なかま 壮真会	
3(日) こくふ朝市	4(月) お箏尺八教室 ふれあいピンポン しおざいHAMADA 胡悠	5(火) フレンド 3B国府 卓球教室 タ咫, MD	6(水) 宝寿会 童懐会	7(木) ナニカイ国府 GBクラブ 千畳支部	8(金) 宝寿会 ひまわり ダンススポーツ	9(土) つくしんぼ 下府1町内会
10(日) 吟友会剣詩舞	11(月) ふれあいピンポン しゅわーる	12(火) ふくっぴーサロン フレンド 3B国府 卓球教室 タ咫, MD	13(水) 宝寿会 琴扇芳の会 国府民協 出雲座国分 国府連合自治会	14(木) ポールEX いけばね教室 千畳支部	15(金) お茶ベリcafé 楽書会 なでしこ教室 宝寿会 ダンススポーツ	16(土) 壮真会
17(日) 清吟道吟友会 国府スポ小	18(月) お箏尺八教室 ふれあいピンポン しおざいHAMADA 胡悠	19(火) ハウソウウォーク フレンド 3B国府 卓球教室 タ咫, MD	20(水) 春分の日	21(木) ナニカイ国府 GBクラブ	22(金) 琴扇芳の会 なでしこ教室 ひまわり ダンススポーツ	23(土) お箏尺八発表会 つくしんぼ 唐鐘1町内会 唐鐘11町内会
24(日) 清吟道吟友会 下府1町内会	25(月) ふれあいピンポン しゅわーる	26(火) フレンド 3B国府 卓球教室 MD会	27(水) 宝寿会 琴扇芳の会	28(木) ポールEX いけばね教室 千畳支部	29(金) ダンススポーツ	30(土) 脳トレ&音楽 サロン 唐鐘1町内会
31(日)						

浅見が勉強すたでー 今月はお休みします...

おさかなからちくわをつくらしてみよう!

①使うさかなは基本は白身魚ですが、アジやサバ・サワラでもいけます!
②フードプロセッサーにかけてミンチにします
③少量の塩をいれてよく混ぜます→粘りが出ます
④卵白・砂糖・酒・片栗粉・とろろを加えて混ぜます
⑤竹に巻き付けて炭火で焼きあげ、できあがり!
※フライパンで小判型にして焼いても!
ねぎ、ゴボウを入れてもおいしいですよ~

分量は適宜に調整してください

さかな	500g
塩	7g
卵白	卵1個分
砂糖	2g
酒	10g
片栗粉	30g
とろろ	15g



共育ひろば

地域ぐるみで子どもをはぐくみ、子どもも地域も高まり合おう!!

ともいっく
～はまだっ子共育推進事業～



～地域資源を活用したはまだっ子共育推進事業～

【おさかなからちくわをつくってみよう】



運営推進委員メンバーが起案したこの度の体験事業には浜田市水産振興課にも協力いただきました。浜田のお魚について学んだ後、竹を切る作業→すり身を作って竹に巻き付ける作業→炭火でじっくり焼き上げる作業、推進委員のアドバイスを受け、親子で活動してもらいました。普段食べる魚の調理法とは違う手作りのちくわに、「おいしいねー」の声をたくさん聴くことが出来ました。



ポウフウは食用？ それとも…？

わがまち
歳時記

今年は暖冬で2月にしては気温も高く、植物も成長が早まっているようです。常ならばまだ早いところでしょうが、浜辺のポウフウも新芽をのぞかせているのかと気になります。

ポウフウといえば、私などはまず食用としての利用を思い浮かべるのですが、一方で古くから生薬としての名も通っています。

本来、生薬に用いる「防風」は私たちがよく知る「浜防風」とは異なる植物で、日本には自生しておらず姿形もかなり違ってきます。とはいえ同じセリ科であり、浜防風も防風の代用品になります。薬効は発汗、解熱・鎮痛ですが、いわゆる「薬」としてよりも馴染み深いところで、お正月に飲むお屠蘇（屠蘇散）にサンショウやキキョウなどと共に調合されているそうです。こう聞くと生薬にも親しみが感じられますね。



ハマポウフウの花

参考：広辞苑 他

まちセン月1講座

＜毎月第3金曜日＞

活動しながら！
学びながら！
楽しみながら！

お茶ベリcafe

浜田近辺で購入できる飲み物やお菓子など…いろいろ揃えたミニバイキングを開催します！ちよこつとづつお試ししながら、みんなでワイワイお茶べりしましょ!!

★日時：3月15日(金) 10:00～11:30

☆会場：国府まちづくりセンター

★参加費：500円

※準備の都合があるので申込みをお願いします。



脳トレ&音楽を聴くサロン 開催のお知らせ

頭と心をリフレッシュ！楽しい時間を一緒に過ごしましょう。どなたでもお気軽にご参加ください。

●日時：3月30日(土) 10:00～

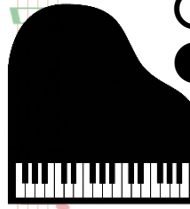
○会場：国府まちづくりセンター

●参加費：無料 (申込み不要)

ピアノ演奏…横山 淑子さん(プラムびあの教室)

脳トレ体操…吉川 優子さん(グッドリバーカンパニー)

【問合せ】山陰中央新報 国府販売所 ☎0855-25-5206



【令和の会フィールドワーク 第5弾】

『波積ダム & 再生可能エネルギー』

見学ツアー

昨年10月から試験湛水が始まった波積ダムの見学後、島根県企業局の案内で江津市の各発電所を巡ります。あの大きな風車を間近で見られるかも?!

◆日時：4月17日(水) 8時45分集合

◇集合場所：国府まちづくりセンター

◆参加費：2000円(昼食代込み)

◇定員：20名

◆申込み：3/1～まちづくりセンターにて受付

◇その他：運動靴・楽な服装で。

波積ダム 岩瀧寺の滝
↓
舞の市で昼食(弁当)
買い物
↓
企業局から各発電所見学
16:30頃 帰着予定