

8月の朝市はお休みです!

浓回除

9月1日(日)

9時~10時

催しました



~こくふ朝市グループ~

7店舗出店し、大・大盛況!! この日のためにたくさん用意 された野菜や軽食は1時間 ほどで完売!



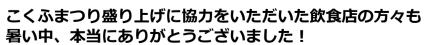
~レジンアクセサリー作り~ 参加者50名越え!!終了後 うれしい悲鳴が聞こえまし た!参加者の中には去年も 作ったリピーターの子も♪





~県大生による縁日と石見神楽~

限定200枚の縁日カードは1時間半 で完売!石見神楽の上演も超満席! 各サークルの代表からは「ぜひ 来年のこくふまつりにも関わらせ てほしい」という嬉しい声があり ました。前日準備中には「絵手紙 なかましの方々が大学生と交流を し、絵手紙をプレゼントされたり 当日も皆様に温かく迎えていただ いたおかげで、大学生が企画する 交流事業を国府でやりたいと相談 がありました。実現に向けて 協力していきたいと思います。





8月 第 40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



小原流いけばな教室 『ならぶかたち』



巻きつる・カーネーション レザーファン

◆国府地区人口◆ (6月末)

世帯数 2.630世帯 (-12)

人口合計 5,464人(-15)

●上府町

1,355人(-4) ●国分町唐鐘 1,624人(+1)

●国分町国分 ●宇野町

352人(+1) 246人 (±0)

●久代町 ●下有福町

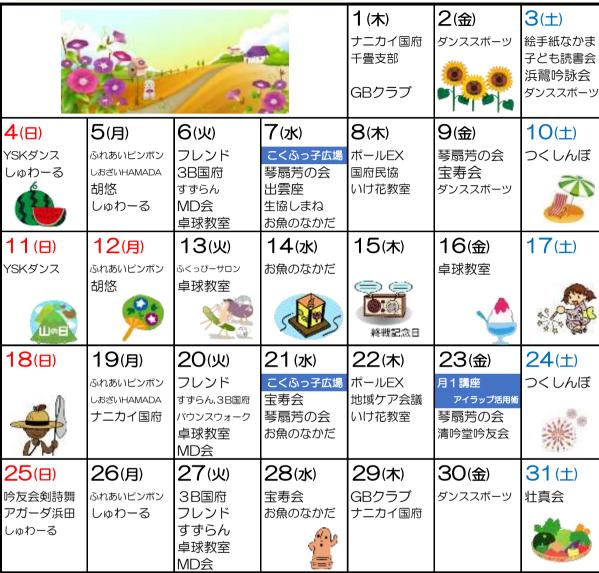
244人(±0) ●下府町 172人(-2) ●大金町

92人 (-1)

1,379人 (-10)

国府まちづくりセンター 利用予定表

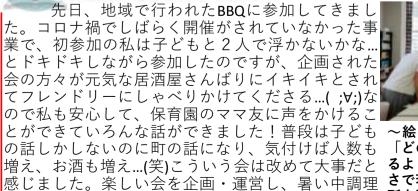
☆白抜きの事業は主催事業です。 ☆事業、教室、講座の内容などは センターへお問合せください。 ※掲載内容は7月23日現在のものです。



※水曜日のお魚のなかだ(16:30~18:00)の販売は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。

浅見が勉強すたでぇー

お魚のなかだ(Tel 25-5065)



「どの絵手紙が1番好き?」「あげ るよ!」こういった地域の方の優し さで若者が子どものための活動の場 をして下さった会の皆さんありがとうございました。所を国府に選んでくれるのだと感じ



共育ひろば ~はまだっ子共育推進事業~



【草木染め体験】



小学部6年生の8名が地域の方に教えてもら い、草木染め体験を行いました。地域の方から 草木染めについて教えてもらい、学校の桜の木 や地域の方からもらったオリーブの木でハンカ チ染めを行いました。その後はアジサイを使い、 地域の方から教えてもらったことを自分たちで も実践したそうです。今回の活動は地域の方が 担当の先生と一昨年から繋がりがあり、染め物 をやってみたらどうかという提案から地域の方 と先生が直接やり取りをして生まれた活動でし た。Fさんありがとうございました。

【こくふっ子広場 ~知って・備えて・体験しよう】

夏休み特別企画「こくふっ子広場」。

4回シリーズの1回目は、石西防災研究所の 伊藤輝昭さんを講師に迎え、災害時に役立 つ様々な講習を行いました。経口補水液の 作り方、消火器の使い方、ビニール袋でご 飯を炊く方法など盛りだくさんの内容でし たが、みんな真剣に取り組んでいました。 今後は和楽器体験やプラ板やスライム作り ダンスレッスン&ピタパン作りをする予定 です。遊びの中にも学びのある活動にして いきたいと思います⊕











熱中症対策

~飲み物~



熱中症対策にはこまめな水分補給が欠かせませんが、水分なら何でもよろしいというものでもなく 適するもの適さないものがあるようです。

カフェイン、アルコールには利尿作用があり水分の体外排泄を早めるため適していません。水分補給 目的での多量摂取は避けましょう。甘い清涼飲料水などには糖が意外に多く含まれており、摂り過ぎ るとペットボトル症候群を引き起こすことがあるのでご注意を。

普段の水分補給には糖分やカフェインを含まない水やお茶が良く、麦茶にはミネ ラル分も含まれているのでミネラル補給にもなります。

また30分を越す労働や、スポーツなどで汗をたくさんかいた場合では水分だけで なく塩分補給も必要。市販の経口補水液や塩分タブレット等を適切に活用して いきましょう。

参考: Trial-net マガジン、E-park 薬の窓口、日本気象協会

≪毎月第3金曜日≫

活動しながら!学びながら!楽しみながら!





押し寿司教室開催しました!

国府まちセン運営推進委員の女性メンバーが企画し た「押し寿司教室」。寿司飯の間に挟む具材にはゴボ 📥 ウの代わりに淡竹を使ったり、木枠が無くても小さな 📥 タッパーで代用、付け合わせのそうめんには冷凍トマ 📥 トのすりおろしをのせるなど、アイディア満載・お しゃべり満載の楽しい料理教室になりました。

> 次回はどんな企画が飛び出すか… お楽しみに~!

8月の月1講座は…



【メニュー】

・棒棒鶏 ・白ごはん

・みそ汁

・紅茶プリン

ご飯が炊けるアイラップを使い、調理体験を行います。調理の 合間には八ザードマップを使い、自宅周辺を確認!災害時にどの ような危険があるか一緒に確認してみましょう!

応募殺到につき定員増員!

日 時:8月23日(金)10~13時迄

場 所:国府まちづくりセンター

参加費:500円

持ち物:エプロン、三角巾、マスク

定 員:20名 **〆 切:**8月9日(金)

今後の月1護座予定

●9/20(金) 足りてる?摂れてる?調べてみるぅ?!(仮)

全世代に必要な栄養素のカルシウムや普段から取り入れたい栄養バランスに ついてのお話の後は、スペシャルスウィーツ&ティータイム! そして今話題の『ベジチェック®』を使って、野菜をどれだけ摂れてるか 丸わかり!健康に・すこやかに・生き生きとした生活を送るための企画です。

バウンスウォーク教室

募集のお知らせ

に ち:8月20日(火

装: 動きやすい服装 (デニムNG)

持ち物:飲み物

※バランスボール貸出あり

員:10名

参加方法: まちづくりセンターへ連絡ください

(528-1270)

【主催:バランスボール +sumugi】



★初参加の方★

※30分早めにスタートします

参加費:800円

時 間:9:00~10:30

★2回目以降の方★

参加費:500円

時 間:9:30~10:30