

2025 昨年は大変お世話になりました
今年もよろしくお願いいたします
国府まちづくりセンター 職員一同

毎月第1日曜日は
こくふ朝市
1月の朝市はお休みです...
2月2日(日)
9時～10時

今年もやります！
『ぜんざい(白玉いり)』ふるまい
運推女性部の特製ぜんざいとおみくじ箸を
お配りします！※数に限りがあります

買い物終りに...1杯50円のセルフカフェ
温かいお飲み物を用意しています
気軽にご利用ください！



大腸がん検診 受診票回収のお知らせ
下記の期間中、まちづくりセンターロビーに受診票回収専用のBOXを設置します。受診票はセンターにも用意していますのでご利用ください。
令和7年1月7日(火)～16日(水)まで

◆国府地区人口◆ (11月末)			
世帯数 2,622世帯 (-7)		人口合計 5,436人(-11)	
●上府町	1,351人(-10)	●国分町唐鐘	1,622人(-1)
●久代町	246人(±0)	●下府町	1,374人(+6)
●下有福町	170人(±0)	●大金町	89人(-1)
		●国分町国分	343人(-1)
		●宇野町	241人(-4)

まちづくりセンターたより

こくふ

1月 第45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』

珊瑚水木・スターチス
白バラ・ゴットー

1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12月23日現在のものです。

年末年始休館日 12月29日(日) ～1月3日(金) ※12/28(土) 1/4(土),5(日)は 職員不在となります			1(日) 【休館日】 	2(木) 【休館日】	3(金) 【休館日】 	4(土)  【職員不在】
5(日) 	6(月) ふれあいピンポン しおざいHAMADA 胡悠	7(火) フレンド 3B国府 MD会 卓球教室	8(水) 国府民協 琴扇芳の会 お魚のなかだ	9(木) ポールEX GBクラブ 	10(金) 琴扇芳の会 ダンススポーツ 	11(土) 絵手紙教室 楽書会 壮真会 つくしんぼ
12(日) 犬猫譲渡会 	13(月) ふれあいピンポン 書初め会	14(火) ふくっぴーサロン すずらん,3B国府 フレンド,MD会 卓球教室	15(水) お魚のなかだ 	16(木) ナニカイ国府 琴扇芳の会 千畳支部	17(金) 月イチ講座 骨コツ体操教室 ダンススポーツ	18(土) 子ども読書会 ダンススポーツ
19(日) 親子イカ飯作り	20(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しおざいHAMADA 胡悠 しゅわーる	21(火) バウンスウォーク すずらん,3B国府 フレンド,MD会 卓球教室	22(水) お魚のなかだ 	23(木) ポールEX いけ花教室 千畳支部	24(金) 減塩みそ作り 琴扇芳の会 ダンススポーツ 	25(土) 楽書会 壮真会 つくしんぼ 国府社協
26(日) ニューイヤー コンサート 	27(月) ふれあいピンポン しゅわーる	28(火) フレンド 3B国府 MD会 卓球教室	29(水) お魚のなかだ 	30(木) GBクラブ 千畳支部	31(金) ダンススポーツ 	こくふ朝市  2月2日(日) 9時～10時

※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。
浅見が勉強すたでえー Vol.44 お魚のなかだ (Tel. 25-5065)

あっという間に年が明けてしまいました！今年もよろしくお祈りします。私の去年の漢字はズバリ麴(こうじ)と遊でした。2月に息子からアデノウィルスもらい、重症化して入院をしました。それからは健康について考えるようになり、腸を鍛えるために食事に麴を取り入れることにしました。すると息子は熱が出て月に最低1回は保育園からお迎えの電話があったのですが、麴を取り始めた3月から今までお迎えの電話が0回！お休みしたのは3日間だけ！(ヤッター！)夫の重度の花粉症や私の肌荒れも治り、もちろん健康！麴様様の1年でした！あとは健康だったおかげで息子は遊びまくる！休日は朝からお昼寝もせずに公園で遊ぶ！ママも滑ってと言われ、高所恐怖症なのにアクアスランドの長い滑り台と一緒に遊ぶ！そんな1年でした。

息子が私の似顔絵を描いてくれました(^^)/だんだん人間に近づいてる!!

共育ひろば

浜 養



【ふくっぴーサロンと交流会】

中3の8名は、中1のときから唐高会との交流の中で高齢者福祉について学んでおり、今回は生徒企画でポッチャやハンドクラフトをサロン参加者に体験してもらいました。これまでは唐高会の方に教えてもらっていましたが、今回はポッチャのルール説明から自分たちで行い、高齢者の方々に楽しんでもらうことを考え実行しました。サロン参加者からはお礼にハンドベルの演奏を聞かせていただき、素敵な交流会となりました。

こくふ子ども園



年中、年長クラスの46名が県立大学BBSサークル8名と交流をしました。BBSから子ども園と交流がしたいという要望があり、今回の活動になりました。大学生がサンタの衣装で子ども園に行くと、子ども達は教室の窓に張り付いて大喜び！折り紙でクリスマスリースやサンタと一緒に作ったあと「猛獣狩りゲーム」をしました。BBSは1月に小学生を対象にした「イカ飯作り体験」を食改さんと企画してくれています。国府の方々と交流をしながら活動してもらえようにセンターもサポートをしていきたいと思ひます。

【食改さんと大学生でイカ飯を作ろう】

1月19日(日)10～13時

@国府まちづくりセンター

※詳細はセンターのインスタグラムでご確認ください



ともいっ
～はまだっ子共育推進事業～

国府小

【和楽器体験学習】

4,5,6年生の音楽の授業で、放課後子ども教室でお世話になっている高橋先生(箏)、中田先生(尺八)にお越しいただき、普段ふれることない和楽器の演奏体験をしました。6年生は「かえるの合唱」を箏・尺八・リコーダーで合奏。違う楽器の音色が合わさって、素敵な演奏ができました。



【大学生との交流会】

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！

1月の月1講座は

骨コツ体操教室～転びにくい身体づくりのために～

日 時：1月17日(金)

① 9時30分～10時30分

② 10時45分～11時45分

場 所：国府まちづくりセンター

参加費：300円

持ち物：フェイスタオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください

定 員：各回10名

申込み：国府まちづくりセンター
(☎28-1270)

★講師★

カイロサロンPono(下府町)
カイロプラクター/理学療法士
古川 友観さん

先生からの姿勢と健康のお話と
バンドを使った健康体操をします
※バンドは貸し出します



減塩みそ作り教室



日 時：1月24日(金)

9:30～12:00

場 所：国府まちづくりセンター 調理室

参加費：1500円(塩・麹代として)

持ち物：煮た大豆(生の大豆1kgを煮て煮汁ごと持参してください)
エプロン・三角巾・マスク保存容器(5Lサイズ)

定 員：15名 申込み：☎28-1270 国府まちづくりセンターまで

※1/14㊦切り(定員になり次第㊦切ります) 【主催：浜田市食生活改善推進協議会
浜田支部 国府地区】



食生活改善推進協議会
の方と一緒に仕込み作業
をします。参加お待ちし
ています。



Happy New Year コンサート

石見音楽文化振興会 ハイブリッドウィンドオーケストラのフルート奏者：土谷奈々さんと、トロンボーン奏者：谷寄夏帆さんの2人組ユニット『夢ミヅキ』。地域の皆様に、素敵な音楽をお届けします。ぜひご来場ください!!

日 時：1月26日(日)9時50分会場

・制作活動 10時～10時45分「紅白だるま」

・コンサート 11時～11時45分
「年末の某歌合戦を楽器で開催」

場 所：国府まちづくりセンター

参加費：500円(未就学児無料)

※当日会場にてお支払いとなります



★Let It Go
★津軽海峡冬景色
★ロマンズの神様 …他

【主催：石見音楽文化振興会】

