



毎月第1日曜日は **こくふ朝市の日**

★細かいお金やエコバッグの持参をお願いします。

2月2日(日) 9時～10時

- 精飼ふあーむ お楽しみ～★
- 竹田乾魚店 乾魚
- 30ニズ マスク 果物、切り花
- オオサキ フリーマーケット フリマ
- タケヤ フリマ
- カイロサロンPono 無料姿勢チェック
- 唐鐘まちづくり推進委員会

2/17の買い物バスの申込み受付

『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！

次回は **3月2日(日) 9時～10時**

食生活改善推進協議会 浜田支部 国府地区 主催 **減塩みそ作り教室**

開催しました！



毎年恒例、食改さんのみそ作り教室。参加者のみなさんは、おいしい減塩味噌になりますように…と願いを込め、楽しいおしゃべりを交えながら手と口を動かしていました。半年後が楽しみです！



◆国府地区人口◆ (12月末) 世帯数 2,621世帯 (-1) 人口合計 5,431人(-5)

●上府町 1,342人(-9)	●国分町唐鐘 1,617人(-5)	●国分町国分 345人(+2)
●久代町 245人(-1)	●下府町 1,379人(+5)	●宇野町 240人(-1)
●下有福町 174人(+4)	●大金町 89人(±0)	



まちづくりセンターたより

2月 第46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



芽出し紫陽花・モンステラ 星映カーネーション

小原流いけばな教室 『たてるかたち』



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23日現在のものです。

<p>2/2は節分 今年の恵方は…西南西</p>		<p>確定申告等 出張受付相談会 2月7日(金) 9時～15時 午前中は大変混雑することもありますので、</p>				<p>1(土) ダンススポーツ 絵手紙なかま 子ども読書会</p>
2(日) こくふ朝市 	3(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しおさいHAMADA 胡悠	4(火) フレンド 3B国府 すずらん 卓球教室 MD会	5(水) 生協しまね お魚のなかだ 	6(木) ナニカイ国府 GBクラブ 琴扇芳の会	7(金) 確定申告 相談会 ダンススポーツ	8(土) 楽書会 壮真会 つくしんぼ
9(日) 唐鐘まちづくり 剣詩舞	10(月) ふれあいピンポン 琴扇芳の会 しゅわーる	11(火) ふくっぴーサロン 卓球教室 MD会	12(水) 国府民協 お魚のなかだ 	13(木) ポールEX 生け花教室 千畳支部	14(金) 琴扇芳の会 ダンススポーツ 	15(土) こくふ子ども園
16(日) アガーダ浜田 	17(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しおさいHAMADA ひだまりパン しゅわーる、胡悠	18(火) ハウンスウォーク フレンド 3B国府 すずらん 卓球教室MD会	19(水) お魚のなかだ 	20(木) ナニカイ国府 GBクラブ 地域ケア会議 吟友会浜田ブロック 千畳支部	21(金) 特殊詐欺被害 防止講座 琴扇芳の会 ダンススポーツ	22(土) 楽書会 壮真会 つくしんぼ
23(日) 剣詩舞	24(月) ふれあいピンポン 	25(火) フレンド 3B国府 すずらん 卓球教室 MD会	26(水) 子育て広場 お魚のなかだ 	27(木) ポールEX 生け花教室 千畳支部	28(金) ダンススポーツ 	

※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〜

Vol.45

お魚のなかだ (Tel 25-5065)

先日、あさひ社会復帰促進センターが舞台になった映画「プリズンサークル」を観てきました。この刑務所では一部の受刑者に対話をメインとした教育を行っていて、改めて人に自分の思いや感情を伝えることってすごく大事なことだと感じました。私は頭で内容を整理をしながら相手に伝えることが苦手で、この仕事をするようになってからはそういう場面が本当に多くて鍛えられているんですが、今でも神経を使います。我が子にはそんな苦勞をさせまい!!と映画を観た日から「今日は保育園で何をして遊んだの?」以外にも「どういうところが楽しかった?」など対話を心掛けるようにしました!すると毎日しつこかったようで「何もしてない!」「1人で遊んだ」とあしらわれるようになりました(笑)。子どもには相手の立場になって考えることを教えてもらいました(T_T)



ご近所さんとこんにやく作り♪この世で初めてこんにやくを作った人は一体何者!?なんで芋からこんにやくを思いついたんだろう...

国府小

【消防避難訓練と水消火器体験】



センターを利用されている2つの団体の方と、支援学級の児童の皆さんとで消防避難訓練を実施しました。訓練開始の合図でセンター職員の誘導に従って協力し合い、慌てず速やかに安全な場所まで避難することができました。避難訓練のあと、児童の皆さんは水消火器で消火器の使い方を体験。今回初めての使った子も過去に使用経験のある子も的へ向かって上手に放水を行うことができました。こうした訓練を今後も続けて、万一の時に落ち着いて避難行動や消火器使用ができるようにしていきたいです。



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…

浜田警察署生活安全課による



特殊詐欺被害防止講座



『県内被害額5億円超、浜田市でも被害増加中！』

もはや他人事ではありません！特殊詐欺の現実を知り、確実に被害を防ぎましょう!!

◆日時：令和7年2月21日(金)

10時～11時30分(開場9:45～)

◆場所：国府まちづくりセンター 研修室

◆申込み・問合せ：国府まちづくりセンター ☎28-1270

※当日でも参加できます。お誘いあわせてお越しください

参加者には
防災ボトルキット
プレゼント!



大学生×食改

【イカ飯を作ろう】

島根県立大学BBSサークルが小学生と保護者を対象に「イカ飯作り体験」を行いました。食改さんが調理の講師、調理の合間の遊びの時間は大学生が担当しました。事業の企画・運営も大学生が行い、苦戦した参加者募集は小学校に協力をしてもらい、給食の時間にPRに行きました。その甲斐あって満員！当日は大学生と食改さんが協力をして事業を行いました。参加した子どもたちの中にはイカ飯を食べること自体初めての子もいて、楽しみながら調理体験を行うことができました。食事の時間には大学生と小学生や保護者さんが会話を楽しんでいて、多世代交流の場となりました。大学生は「交流に【食】を絡めることで深い交流ができた」、食改さんは大学生に「また来年も一緒にやろう！声をかけて」と関係者同士のいい交流になりました。活動を通して参加者や大学生に国府の元気な食改さんを知っていただけ良かったです。



★12月「門松作りin海浜公園」

石見海浜公園協力の下、門松作りを行いました。会の最後には海浜公園の紹介してもらい、自然の物を使ったワークショップを運営されていることに興味津々でした。



★1月「骨コツ体操教室」



カイロサロンPonoさん(下府町)を講師に健康のお話とゴムバンドを使った体操体験をしました。筋肉を動かす運動をすることで姿勢が正され、運動前と後での違いを実感できたようです。

雪の結晶はなぜ六角形なのか

雪の結晶と聞いて思い浮かぶのは六角形からなる幾何学的な美しい形状でしょう。結晶は直径数mm程度でとても小さいのですが、虫眼鏡を使って観ると繊細な造形を確認できます。ところで雪の結晶は「六角形」が基本のパターンになっているのですがこれは何故でしょうか。雪の結晶のもととなるのは水分子(H₂O)です。水分子がたくさんあるとお互いに引きつけ合い繋がっていきます。隣り合う4つの水分子が結合し正四面体を形成、さらにその正四面体が複数結合されることで平面では六角形を形成します。この六角形を中心にして様々な形に成長していくため、雪の結晶は模様は千差万別でも形状は六角形となるのです。今冬はまだ降雪が少ないですが、機会があれば虫眼鏡を片手に観察を試みませんか？

参照：MOL p そざいの魅カラボ、ナゾロジー



水分子=酸素原子(1)水素原子(2)が結合

わがまち
歳時記



3月の月1講座は…

3/21

手ぶらで
寄せ植え教室

くつろぎ庭(下府町)の方をお招きして、植物の育て方やコツを聞きながら楽しく寄せ植えしましょう！

※詳細はこくふたより3月号でお知らせします

介護予防イベント

みんなで笑って 介護予防!

お口と脳の健康維持に役立つレクリエーションを紹介します。

★日時：2月11日(祝)
10時～11時半

☆場所：国府まちづくりセンター

★参加費：無料

☆持ち物：ボールペン

※申込み不要です

直接お越しください

【主催：山陰中央新報 国府販売所】



～講師紹介～

・歯科衛生士…佐久間 絵美
・介護予防インストラクター…吉川 優子