

のろしりレー・源田山登山



10月30(日)西の谷自治会とまちづくり推進委員会、岡見まちづくりセンター共催で、のろしりレー・源田山登山が開催されました。天候に恵まれ、60名の参加者が急な山道を登り山頂に到着。日本海や岡見の町並み、工事中の浜田・益田道路を望むことが出来ました。

午前10時、高城から上がるのろしを確認後、碓石城跡からのろしを上げました。各出城跡から上がるのろしも確認できました。



今年も、源田山登山記念として、参加した地域の子どもの名前入りパネルを作成して頂き、碓石城跡に設置しました。

その後、希望者48名が登山を続け、「夫婦岩」に到着。子供10人以上が乗って賑やかに記念写真を撮りました。続く険しい山道では、設置してあるロープを使いながら全員無事に下山。元気にゴールの西の谷集会所へ到着しました。

保育園児や1年生も頑張って歩きました。

☆活動あれこれ☆

☆そばの収穫・脱穀

10月18日(火)そばの収穫をセンター職員と畑の応援団の皆さんで行いました。

そばを1株ずつ引き抜いて、押し切りを使って根を取り除き、5〜6株ずつにして稲わらで束ねていきます。その後、はぜ台にそばの束を、掛けてしっかり乾燥させました。

31日(月)乾燥させたそばを脱穀。およそ10kgのそばが収穫できました。今後これを製粉してそば粉にします。そば打ちが楽しみです。

☆第32回三隅地域「人権を考える」集い

演題「虐待の淵を生き抜いて」

～人にも自分にもあたらない社会をめざして～

11月19日(土)三隅中央会館にて島田妙子さんを講師に人権の集いが開催され、岡見からも多数参加されました。また、みなさんから寄せいただいた人権標語も展示しました。(標語はセンターでも展示します。)

島田先生は「辛い境遇でもあるタイミングで、周りの大人が動いてくれて人生が変わっていききました。」と明るくお話しされました。

島田先生の著書「虐待の淵を 生き抜いて」「本当は 怒りたくない」を購入しました。貸し出しもします。希望の方はセンターへご連絡ください。

地域学校協働活動 小学校

☆5年生総合「源田山登山」

11月2日(水)岡見小5年生が地域の方と源田山登山に挑戦しました。初めて登る児童は慣れない山道に苦戦していましたが、お互いを気遣いながら、山頂へと進む姿が印象的でした。

「仲間と登って良い景色が見られた」「また家族でも登ってみたい」という感想がありました。



皆本浩己さん(西の谷自治会長)、齋藤福美さん(床並)お世話になりました。

☆大豆の収穫・脱穀

10月24日(月)大豆の収穫を岡見小学校うめのは・すずのね学級の児童3名と一緒にに行いました。

大豆の株を引き抜いて、稲わらを使って束にして、はぜ台に掛けて乾燥させました。

11月10日(木)に乾燥させた大豆を脱穀。ブルーシートの上で、思い切り大豆の束を叩くと勢いよく豆が飛び出していきました。およそ18kgの収穫があり、1月の味噌づくりなどに利用します。

☆消費者問題出前講座

11月9日(水)わくわくマーケットで、来店者などを対象に出前講座を開催しました。

講師の前本消費生活相談員さんから、高齢者を狙う詐欺の被害者にならないようにするために、クイズを交えたりしながら楽しく学びました。クイズでは次のような問題がありました。みなさんは分かりますか？

①消費者生活相談室への電話番号は？

A 184 (いやよ) B 188 (いやや)

②通信販売にクーリングオフ制度は？

A 有る B 無い

答えは共に B (②では代わりに商品返品制度があります。)

わからないことや困ったときは、早めに消費生活相談室188等へ相談してください。

☆「昔遊び」について聞いてみよう！

11月16日(水)岡見小のクラブ活動で地域の方と昔遊びの交流会がありました。

5名の地域の方と、温泉づくり、ゴム飛び、こま回し、けん玉、おはじき、あやとりの各コーナーに分かれて昔遊びを体験しました。



あやとりの亀にチャレンジ！ 温泉づくりでケンケンバ!!

ボランティアのみなさん お世話になりました
大山祐司さん、木村千知美さん、齋藤福美さん、
寺戸均さん、三浦英子さん

☆参加者募集・お知らせ☆



問い合わせ 岡見まちづくりセンター 32-2298

☆そば打ち教室

「そば打ち教室」を開催します。センター事業で栽培した、岡見産のそば粉を使用予定です。

冷凍保存もできますので、年越しそば用にも最適です。初心者でも丁寧に指導してもらえます。みなさんも参加してみませんか。

なお、今年も時間をずらして数人ずつ行います。試食会はありません。

日 時 12月18日(日)

①10:00～ ②10:45～
③11:30～ ④12:15～
⑤13:00～

定 員 各回6人

参加費 600円(6～7人分できます)

申込締め切り 12月9日(金)

☆手前味噌づくり

今年度も手作りの「味噌づくり」を行います。毎年大好評のお味噌です。一緒に作ってみませんか？

材料準備のため早めの募集です。締め切り後の追加応募を受けられませんので、必ず締め切りまでに申し込んでください。

日 時 1月27日(金)

①9:30～ ②10:10～
③10:50～ ④11:30～
⑤12:20～ ⑥14:00～

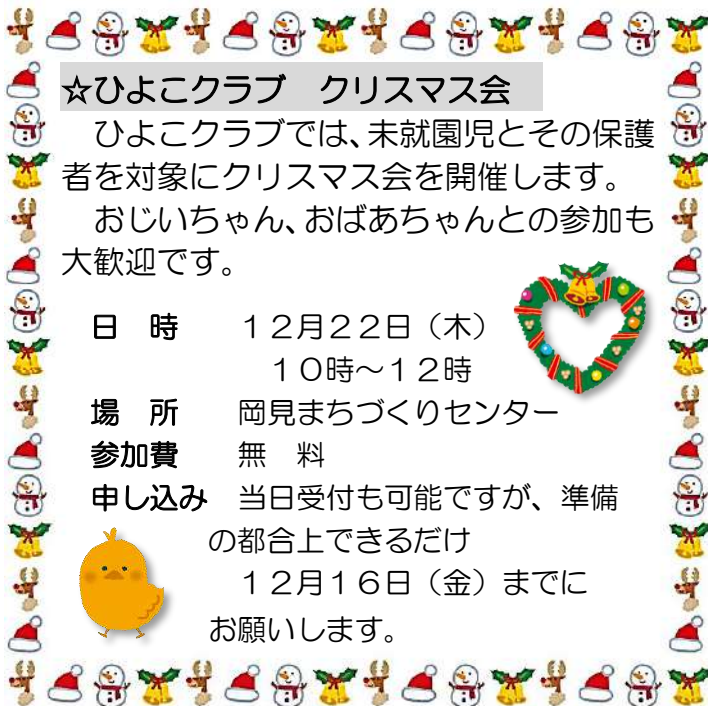
1月28日(土)

⑦13:00～ ⑧13:40～
⑨14:00～

定 員 各回4人程度

参加費 1,900円(麹、大豆代として)

申込締め切り 1月5日(木)



☆ひよこクラブ クリスマス会

ひよこクラブでは、未就園児とその保護者を対象にクリスマス会を開催します。

おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です。

日 時 12月22日(木)
10時～12時

場 所 岡見まちづくりセンター

参加費 無 料

申し込み 当日受付も可能ですが、準備の都合上できるだけ

12月16日(金)までに
お願いします。



☆かるたウォーク

「おかみかるた」に取り上げられた場所を数回に分けて巡ります。初回は、中山、郷方面へ行きます。訪れた場所で配布するシールを集めてください。枚数に応じてプレゼントを差し上げます。

寒い時期ですが、年末年始の運動不足解消のためにも、暖かくして歩いてみませんか？

日 時 R5年1月15日(日)

9時30分～11時30分

(雨天中止)

集合場所 岡見まちづくりセンター

参加費 無 料

申込締め切り 1月10日(火)

コミナスだより

「ヒートショックにご注意」

寒い空間と暖かい室内など、場所によって温度の差があるこの季節、急激な温度の変化により血圧が大きく変動し、失神・心筋梗塞・脳梗塞などの「ヒートショック」を知っていますか？

特に冬場の浴室やトイレは、寒暖差や血圧変動が起きやすい要注意な場所です。

脱衣場を暖めておいたり、浴槽の蓋を少し開けて

情報提供：まちづくりコーディネーター 小田原 汀

浴室を暖めておいたりするなど、できるだけ温度差が発生しないよう予防することが大切です。

脱水状態の身体はよりヒートショックを起こしやすくなるので、入浴前後はコップ1杯の水を摂るようしたり、便秘の解消と排便時にいきみすぎないことも大切です。

ヒートショックは家の環境や生活を見直すことで予防できます。



12 月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等		会議等	日	曜日	センター事業・教室・サークル等		会議等
1	木	ひよこクラブ・ひばりの会			17	土	職員不在 ポーセラーツ教室・子ども神楽教室		
2	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会			18	日	そば打ち教室		
3	土	職員不在日 子ども神楽教室			19	月	3 B体操教室		
4	日	職員不在日 大掃除			20	火	大正琴教室		JA三隅支店
5	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室（発表会）			21	水	神遊座		
6	火	大正琴教室			22	木	ひよこクラブ・フラダンス教室		
7	水	詩吟教室・神遊座			23	金			
8	木	ひよこクラブ・フラダンス教室			24	土	職員不在日 子ども神楽教室		
9	金		運営推進委員会		25	日	職員不在日		
10	土	職員不在日 子ども神楽教室		保育所発表会	26	月	3 B体操教室		
11	日	えがお弁当作り（福推協：共催）			27	火			
12	月	3 B体操教室			28	水			
13	火	書き写し会			29	木	年末休館	年始休館 1月1日(日)～3日(火)	
14	水	神遊座			30	金	年末休館		
15	木	ひよこクラブ・ひばりの会			31	土	年末休館		
16	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会			毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）				

☆おめでとうございます

渡辺弘之さん（西の谷）は多年にわたり毎日欠かさず、約 2.5km の道のりを児童と共に歩きいて登校の見守り活動されるなど、安全活動に尽力されてこ



れたことから、岡見まちづくりセンターが推薦し、11月23日（日）浜田市民憲章表彰を受けられました。おめでとうございます。

🎵 まちづくり委員会の活動 🎵

☆家庭介護教室

～いざというとき役立つ方法・コツ～

11月20日（日）健康福祉部会では、浜田市社会福祉協議会の方を講師に迎え、家庭介護教室を開催しました。14名の参加があり、オムツを履き替



える時の介助の仕方や車椅子の使い方を指導して頂きました。和やかな雰囲気では進み、「また、開催してほしい。」との声が多く寄せられました。

【ラブック号】

日時 12月21日（水）

11:00～11:30

場所 わくわくマーケット駐車場

～あとかき～

・ある日、児童クラブの1年生が学校から帰って来ると、「今日は本を読んでくれてありがとう。面白かったよ。これあげる。」と言って帰り道で摘んだらろうと思われる花を1本渡してくれました。思いがけない出来事に感激!!♡ その日は小学校へ読み語りに行った日でした。みなさんも読み語りの仲間になりませんか？ちなみにその花は押し花にしてみました。

・固形せっけんをネットに入れて地面から20cmくらいの所に吊り下げておくと、イノシシ除けになると聞きました。早速実践。2週間余りになりますが、毎日出没していた所にと今のところその形跡はありません。効果があるのか偶然なのか？

・この秋、みすみフェスティバルなど地域のイベントが再開されるようになりました。来年3月には岡見でもセンターまつりを実施したいと思っています。その際にはご協力よろしくお願いします。【玲】

発行：岡見まちづくりセンター

〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見516

TEL：0855-32-2298 FAX：0855-32-2450

E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

放課後子ども教室事業

太鼓教室発表会



小学生太鼓教室発表会（放課後子ども教室事業）

12月19日（月）センター集会室にて太鼓教室発表会を開催しました。今年度の教室では三隅地域の小学生が7名参加しています。当日は、保護者の他、児童クラブからも見学に来られ、子供たちはとても気合が入っていました。「生命の詩（いのちのうた）」を7人で息を合わせて演奏しました。

令和5年 新年のご挨拶

岡見まちづくりセンター長 原田 和義

平素はまちづくりセンター活動に積極にご協力を賜り、心から深く敬意と感謝を申し上げます。

令和4年にはセンター祭り、うちわ祭りの規模を縮小してでも行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止せざるを得なくなり、皆様方には大変御迷惑をお掛けしました。

さて、「浜田市協働のまちづくり推進条例（令和3年4月1日施行）」により「岡見まちづくりセンター」として2年目を迎えましたが、「夏休み子ども教室」や「さつまいもオーナーになろう！」を始め、そばの栽培をしてそば打ち教室を行うなど、様々な事業を地域の皆様と一緒に実施することが出来ました。ありがとうございました。また、まちづくり推進委員会や福祉推進協議会、各自治会などとも協力して地域に根ざした活動を推進することも出来たと思っております。

今年はどんな年になるのでしょうか。『共育・郷を育てる』センターとして「人づくり、住みよい地域づくり」を目指し少しでもお役に立てればと、職員一同より一層精神してまいります。本年も変わらぬご支援ご指導をよろしくお願い致します。

☆活動あれこれ☆



☆そば打ち教室

12月18日(日)そば打ち教室を開催。35名の方が参加しました。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、6組ずつ時間をずらしてそば打ちを進めていきました。

今年もそば粉を8割(センター事業で収穫した粉と購入した粉を半々にしたもの)、つなぎの中力粉を2割の「二八そば」にしました。雪が降る寒い日でしたが会場は熱気にあふれ、講師の寺戸敏郎さん、靖子さんにサポートして頂きながら、無事にそば打ちを終えることが出来ました。

出来上がったそばは各自持ち帰っての試食になりましたが、自分で打ったそばの味は格別だったのではないのでしょうか!?



粉に水を加えて、しっかり捏ねる



丸くまとめた生地を綿棒で伸ばす



親子で協力して薄く伸ばすぞ!!



生地を専用の包丁で細く切っていく



難しい作業は先生がバッチリサポート!



美味しいそばができました!!

🎃みすみっ子 Night☆秋(お化け屋敷)

11月26日(土)井野まちづくりセンターにて、「みすみっ子 Night☆秋・お化け屋敷」を開催しました。約60名の方が来場され、井野にまつわる怪談話を聞いた後、お化け屋敷を楽しみました。お化け役は地域の方にボランティアとして参加いただき、かなり怖いお化け屋敷に仕上がって、大変盛り上がりしました。



いのっ子もオバケとして参加



怖かったけど、景品ゲット!!

🎄ひよこクラブクリスマス会



12月22日(木)
ひよこクラブのクリスマス会。
子どもたちは
サンタさんから
プレゼントを
もらいました。

地域学校協働活動 小学校

☆5年生家庭科「ミシンの使い方を知る」

11月24日(木)岡見小5年生が家庭科の授業でミシンを使って、雑巾を作りました。

地域ボランティアの藤田勝子さん、三浦英子さんに分からない所をしっかりと質問し、聞きながらミシンの使い方を勉強しました。



☆参加者募集・お知らせ☆



☆かるたウォーク

「おかみかるた」に取り上げられた場所を数回に分けて巡ります。初回は、中山・郷方面で約5kmのコースです。訪れた場所で配布するシールを集めてください。枚数に応じてプレゼントを差し上げます。

寒い時期ですが、年末年始の運動不足解消のためにも、一緒に歩いてみませんか？帰着後は暖かい豚汁を提供します。

日 時 R5年1月15日(日)
9時30分～11時30分
(小雨決行)
集合場所 岡見まちづくりセンター
申込締切 1月10日(火) 参加費無料

☆地域の話題☆

岡見駅舎展示リニューアル

須津あい合いクラブのみなさんが、流木で作った花台や手作り作品を展示したり池をきれいにしたりして素敵な駅舎に生まれ変わりました。一度訪れてみてはいかがでしょうか。



「三隅氏発祥800年の会」からのお知らせ

「三隅氏発祥800年の会(会長 丸山義尚)」では、十一月十二、十三日に行われた「みすみフェスティバル」において、会の設立紹介と今後の活動のための募金活動を行いました。当日は、多くの方にお立ち寄りいただき、いただいた募金総額は七万二千一百三十三円となりました。誠にありがとうございました。

さて、令和五年に入り、本格的な800年のスタートを意味する「出陣式」を行います。

当日は、餅まきも用意していますので、どうぞご来場ください。

800年のロマンを一緒に楽しみましょう。

■日時: 令和五年一月十五日(日)
十時～十一時

■場所: 三隅まちづくりセンター体育館
■アトラクション

石見神楽: 岡見てんつくてん(恵比須)

(取次先: 三隅まちづくりセンター 0855-32-0500)

☆新春神楽開催のご案内

「岡見神遊座新春石見神楽舞い」を開催します。

日 時 1月2日(月) 13時～16時
場 所 岡見まちづくりセンター 集会室
入場無料 神楽終了後に抽選会があります
問い合わせ 岡見神遊座
齋藤さん 32-0757

◎マスク着用など感染予防対策にご協力下さい

岡見まちづくりセンターまつり 開催! 今年こそ!!

日時: 令和5年3月5日(日)
10時～14時

場所: 岡見まちづくりセンター

内容: 舞台発表、作品展示、物品販売(花、だんご、焼きいも、うどんなど)

※詳細は後日お知らせします

募集: 出演者、展示作品等を募集します
締め切り 1月10日(火)

コミナスだより

まちづくりコーディネーター 小田原 汀

「お酒と上手なお付き合い」

年末年始はお酒の機会が増えますね。

適度な飲酒は、血行改善や疲労回復・体を温めるなどの効果があるといわれていますが、過度な飲酒・長期間の多量飲酒は、体の各臓器に大きな負担をかけたり、アルコール依存症の恐れもあります。

年齢とともに代謝も落ちるため、「若い頃のように飲めなくなった」「弱くなった」というのも当然のことなんです。楽しく、おいしい、お酒の飲み方とは!?

- ・ゆっくり飲んで週に2日の休肝日
- ・飲酒後の運動や入浴はしない
- ・毎年の健診で数値チェック(肝機能・尿酸値)

適量を守り、楽しく正しくお酒と付き合いましょう。



1月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等	日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	日	年始休館		17	火		
2	月	年始休館 新春神楽舞い		18	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
3	火	年始休館		19	木	ひよこクラブ・ひばりの会	
4	水	神遊座		20	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
5	木	ひよこクラブ・ひばりの会		21	土	職員不在日 子ども神楽教室	
6	金	カラオケ同好会		22	日	職員不在日	FCみすみ
7	土	職員不在日 子ども神楽教室		23	月	3 B体操教室	
8	日	職員不在日		24	火	書き写し会・大正琴教室	
9	月	職員不在日 成人の日		25	水	詩吟教室・神遊座	
10	火	書き写し会・大正琴教室		26	木	ひよこクラブ・フラダンス	
11	水	詩吟教室・神遊座		27	金	手前味噌づくり	
12	木	ひよこクラブ・フラダンス		28	土	手前味噌づくり 子ども神楽教室	
13	金	ウクレレサロン		29	日	職員不在日 神楽体験教室	
14	土	職員不在日・子ども神楽教室		30	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室	
15	日	かるたウォーク 午後職員不在	運営推進委員会	31	火		
16	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室		毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）			

年末年始の休館のお知らせ

令和4年12月29日（金）～令和5年1月3日（水）

まちづくり委員会の活動

☆わくわくマーケット感謝祭

12月7日（水）恒例のわくわくマーケット感謝祭が開催されました。地元のお野菜等の販売、抽選会も実施され大賑わいでした。岡見小学校の2年生もダンスや自分たちで作った福笑いなどで感謝祭を盛り上げてくれました！



☆花いっぱい運動

12月9（金）生活環境部会では、チューリップの球根を植えたプランターを38個準備しました。旧岡見小学校階段や岡見駅舎に設置する予定です。春がたのしみですね！

【ラブック号】

日時 1月18日（水）

11:00～11:30

場所 わくわくマーケット駐車場

～あとかき～

・恒例の年末大掃除に多くの方が参加してくださいました。今回は研修室の障子の張替えもお願いしました。窓もすっかりきれいになりました。みなさんありがとうございました。

・先日、センター近くのお宅で棟上げのもちまきがありました。近所の方の他に保育所や児童クラブの子どもたちも集まってとても賑やかでした。子どもたちは持っていた袋に入りきらないくらい沢山の餅やお菓子を拾って大喜び。久々に見る光景に何かほのぼのとしたひと時でした。

・3月にセンターまつりを開催することにしました。今年こそは実施したいとセンター運営委員会で決定しました。開催することについては色々なご意見もあるかとは思いますが、みすみフェスティバル等を参考に感染症対策を行いながら実施したいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。そして、今年がよい年になりますように！ 【玲】

発行：岡見まちづくりセンター

〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見516

TEL：0855-32-2298 FAX：0855-32-2450

E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

手前味噌作り



JA ふれあい課の土井さんに指導して頂きました

☆手前味噌作り

1月27日（金）、28（土）に「手前味噌作り教室」を開催し、2日間に36名の方が参加されました。今年で8回目の開催ということで、作業に慣れている方が多く、全体的にスムーズに味噌づくりの工程ができました。ご夫婦や男性の参加も多かったです。1kgの大豆と1.5kgの麴で約4kgの味噌が出来上がります。おいしい味噌ができるのが楽しみです。（9月頃から食べられます。）

今年度も、地域の方と岡見小の児童で育てた大豆も含まれています。当日、先生と児童も味噌作りを体験しました。子どもたちに地域で栽培した作物が、食品になり自分たちの食卓へ運ばれてくるということを食育として学んでもらえたのではないのでしょうか。



煮大豆・麴・塩を混ぜ合わせる



ミンサーで細かくつぶす



味噌玉を作って容器に詰める

☆活動あれこれ☆



☆子ども神楽体験教室

1月29日(日)センターの集会室で岡見神遊座主催による子ども神楽体験教室が開催されました。

三隅地域の子供たち22名の参加があり、井野まちづくりセンター提供の石州和紙を使用した道具作りを親子で体験しました。

神楽の衣装を一人ずつ着せてもらって、子供たちは大喜びでした。岡見神遊座さんによる「大蛇」も披露され、会場は大変賑わいました。



地域学校協働活動 小学校

☆凧作り

2月6日(月)岡見小1年生7名と王山クラブさんとで角凧作りを実施しました。

和紙に鉛筆で線を引き、線に沿って竹ひごをボンドで接着して凧を作りました。次に凧に穴をあけ糸目、糸輪、反り糸を取り付け、凧を反らせませす。最後に、しっぽの和紙を取り付けて完成です。完成後、記念撮影をして凧上げを楽しみました。高く上がってみんなとても嬉しそうでした。



☆ひよこクラブ 節分

2月2日(木)ひよこクラブで節分の豆まきを開催しました。子供たちは豆の代わりにボールを投げて鬼を撃退しました。



☆わくわくマーケット見学

2月8日(水)岡見小5年生11名がわくわくマーケットを訪問しました。

毎週水曜日に営業しているわくわくマーケットを見学し、運営の目的などについて地域ボランティアの方に質問しました。その後、移動販売車が到着すると販売準備の手伝いもしました。

お店の中が子供たちの活気で賑わいました。



☆参加者募集・お知らせ☆



シニア限定

春のお出かけツアー



いちご狩りとダム見学

何かとお出かけの機会が少なくなっていないですか？
そろそろ気候も良くなります。みんなで一緒にお出かけしましょう。

日時： 3月16日(木)
9:30~15:00

コース： 岡見まちづくりセンター出発
→きんた農園ベリーネ
(いちご狩り 食べ放題)
→雪城まちづくりセンター(昼食)
→浜田ダム・第二浜田ダム見学
岡見まちづくりセンター到着

参加費： 1,800 円(昼食代含む)
定 員： 20 名(概ね65歳以上の方)
締め切り： 3月10日(金)

※ご希望の方は、センターまで送迎します。
(この事業は、共同募金会からの助成金を活用しています。)

☆岡見まちづくりセンター 令和5年度運営推進委員募集！



運営推進委員会の主な役割は？

まちづくりセンター事業の推進に関するこ
や事業に関する情報の収集など

自薦・他薦を問いません。楽しみながら、地域
を元気にしたい方、関心のある方ならどなたでも
OK です。ぜひ、ご応募ください。ご連絡は
岡見まちづくりセンター(32-2298)へ

春休み環境学習会 大人の参加も歓迎！ 「ごみのゆくえ」と「リサイクルのしくみ」

石央リサイクルセンター、不燃ごみ処理施設の
見学と、世界子ども美術館の見学を行います。

日時： 3月28日(火)
9:30~14:30

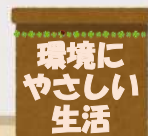
集合場所：岡見まちづくりセンター
参加費：300円(入館料、弁当代含む)
申し込み締め切り：3月17日(金)
主催：浜田市地球温暖化地域協議会
共催：岡見まちづくりセンター

R4年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会

💡 3月18日(土) 13:30~15:00
💡 三隅中央会館
💡 講師 南原 順 さん
(コミュニティエナジー株式会社代表)

★参加申し込み締切 令和5年3月15日(水)
※まちづくりセンターでも受け付けます

環境にやさしい生活で
健康寿命が延びて、
成績が上がるかも！？



コミナスだより

まちづくりコーディネーター 小田原 汀

「自分の身体の声、聴いていますか？」

健康診断の結果を把握することももちろん大事なことです。内面から聞こえる声に、時々耳を傾けて
みましょう。なんとなく調子が悪かったり、無理して頑張ったりしていませんか？

ストレスは誰もが経験することですが、受け方は人それぞれ。大切なのは、ストレスを感じたときのサイン
を見逃さないことです。

自分の好きなこと、心地よく感じること、リラックスする方法など、自分に合ったストレス解消法を
見つけておくといいですね。





3月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日
ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等	日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	水	詩吟教室・神遊座・相撲甚句同好会		17	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
2	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	福祉推進協議会	18	土	職員不在日 子ども神楽教室	生涯学習のまち・ 地域づくり研修会
3	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会		19	日	職員不在日	
4	土	センターまつり準備 子ども神楽教室		20	月	3 B体操教室	
5	日	岡見まちづくりセンターまつり		21	火	職員不在日 春分の日	
6	月	3 B体操教室		22	水	詩吟教室・神遊座	
7	火			23	木	ひよこクラブ・フラダンス教室	
8	水	詩吟教室・神遊座		24	金		
9	木	ひよこクラブ		25	土	職員不在日 子ども神楽教室	
10	金		運営推進委員会	26	日	職員不在日	
11	土	職員不在日 子ども神楽教室		27	月	3 B体操教室	
12	日	職員不在日		28	火	春休み環境学習会・大正琴教室	
13	月	3 B体操教室		29	水	詩吟教室・神遊座	
14	火	書き写し会・大正琴教室		30	木	ひよこクラブ	
15	水	詩吟教室・神遊座・相撲甚句同好会		31	金		
16	木	お出かけツアー・ひばりの会	福祉推進協議会	毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）			



三隅氏発祥800年 ～未来へつなごう 郷土の誇り～

三隅氏発祥 800 年記念事業

三隅の山城巡り 城跡探求バスツアーの参加者募集

三隅氏発祥 800 年の記念事業として、三隅城のろいりー開催の山城(10 カ所)をバスで巡るツアーを次のとおり企画しました。

参加を希望される方は、三隅まちづくりセンター(32-0500)に申し込みください。

- 1.日時 3月12日(日) 受付8時00分
解散13時00分(予定)
- 2.発着 三隅まちづくりセンター
- 3.持ち物 飲み物、雨具、マスク他必要と思われるもの
- 4.服装 登山ができる服装及び靴
- 5.申込〆切 3月8日(水)又は定員に達し次第
- 6.定員 40名
- 7.参加費 300 円(弁当、ガイドブック代込み)
- 8.その他 当日は、ガイドブックにより解説付きです。
荒天の場合は内容を変更して開催します。

【三隅氏発祥 800 年の会】

【ラブック号】

日時3月15日(水)

11:00~11:30

場所 わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・いよいよ「センターまつり」開催となりました。ここ数年、うちわ祭りも含めて大きな行事の開催見送りが続いていましたから、本当に実施できるか不安もありました。開催したいというセンター職員の想いだけではどうにもなりません。コロナの鎮静化はもちろん、運営推進委員さんをはじめ、出演・出品・出店などで協力してくださる方々、そして、「センターまつり、楽しみにしているよ」と言ってくれる地域のみなさんの声が力になって実現出来たのだと思います。感謝です!!

・しかし、「岡見まちづくりセンターまつり」はどうにも長くていけません。以前に愛称を募集しましたが、応募がほとんど無く決められませんでした。今からでも受付ますので良い案をお寄せください。来年以降の参考にさせていただきます。

・事務室裏の梅が咲き始めました。受付の窓からよく見えます。満開をお楽しみに。【玲】