No.21 おかみ まちづくりセンター だより 令和4年12月号

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

のろしリレー・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、のろしリレー・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、碇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たちの名前入りパネルを作成して頂き、碇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、みなさんからお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。

☆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 18 kg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。

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。

☆「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パ!!

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

情報提供：まちづくりコーディネーター　小田原　汀

「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浴室内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杯の水を摂るようにしたり、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	３B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	３B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	３B体操教室	
11	日	**えがお弁当作り（福推協：共催）**		27	火		
12	月	３B体操教室		28	水		
13	火	**書き写し会**		29	木	年末休館	
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）			

年始休館
１月１日(日)～３日(火)

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

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。和やかな雰囲気で講義は進み、「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

～あとがき～

・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んだ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栞にしました。

・固形せっけんをネットに入れて地面から２０㎝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】