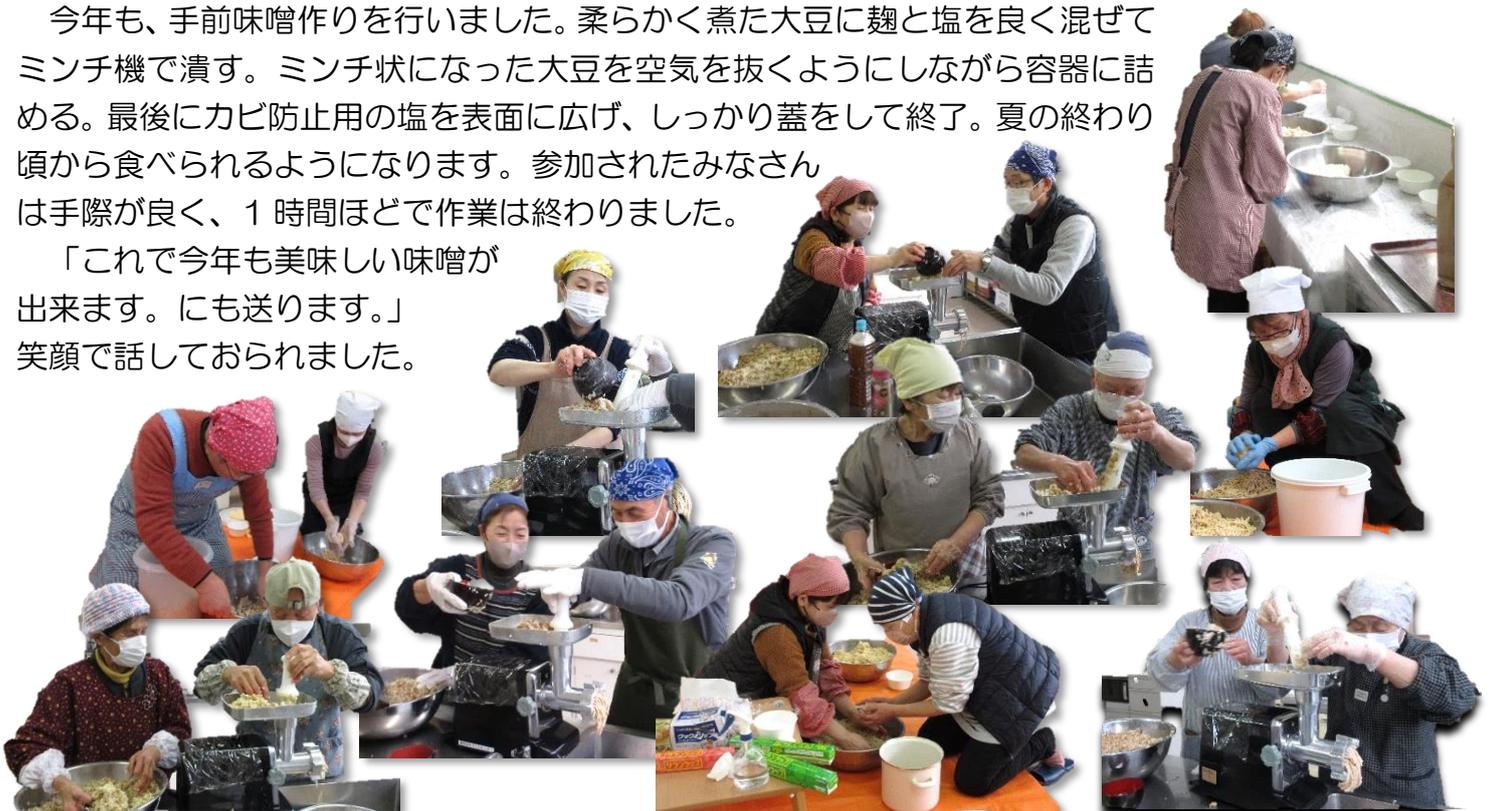


手前味噌づくり



今年も、手前味噌作りを行いました。柔らかく煮た大豆に麴と塩を良く混ぜてミンチ機で潰す。ミンチ状になった大豆を空気を抜くようにしながら容器に詰める。最後にカビ防止用の塩を表面に広げ、しっかり蓋をして終了。夏の終わり頃から食べられるようになります。参加されたみなさんは手際が良く、1時間ほどで作業は終わりました。

「これで今年も美味しい味噌が出来ます。にも送ります。」
笑顔で話しておられました。



☆活動あれこれ☆

 **節分豆まき** 

1月30日(木)ひよこクラブで節分の豆まきを行いました。今年の鬼役は河野主事。優しい鬼さんでしたが、やっぱり子どもたちは泣き出してしまいました。鬼からお菓子をもらい、お母さんと一緒に記念撮影。その頃にはみんな泣き止んでいました。

また、2月3日(月)には、岡見保育所の豆まきが保育所園庭で行われしました。この日はとても寒い日でしたが、園児たちは鬼に扮したセンター長に、手作りの豆を投げつけながら走りまわっていました。鬼は息も絶え絶えでしたが、「元気な子どもたちと一緒に豆まきが出来て、とても楽しかった」そうです。



 **救急法講習会** 

2月9日(日) 岡見地域福祉推進協議会と共催で急法講習会を開催し、26名が参加されました。日本赤十字社島根県支部より講師を招き、「救急車が来るまでに出来る救急法」という内容で、止血法や気道異物除去の方法などを学びました。

餅などが喉に詰まった時は、前かがみにして背中を強く叩いてください



 **書き初め展** 

岡見小児童の書き初め作品展とみすみ習字受賞作品の展示を行い、多くの方々に見ていただきました



 **岡見小 凧作り** 

1月23日(木)岡見小1年生の凧作りに、寺戸均さん(中山)と齋藤福美さん(床並)に手伝っていただき来ました。当日は、事前に授業で図柄を描いておいた和紙に、竹ひごや糸などを取り付け完成させました。完成後は運動場で凧あげを行い、児童たちは楽しそうに走り回っていました。

 **うどん 試作** 

2月19日(水)センターまつりに向けて、当日お手伝い頂くみなさんが、うどんなどの試作を行いました。

美味しくできましたので、みなさん食べに来てください!



☆参加者募集☆



申し込み・問い合わせ 岡見まちづくりセンター 32-2298

岡見まちづくりセンターまつり

3月2日(日) 9:30~14:30

ステージ (10:00~)

販売(9:30~)

作品展(9:30~)



花の苗の販売も
ありますよ

みんなで
きてね~♪

詳細は、各戸配布のチラシをご覧ください

☆チェリーロードウォーキング大会

ご家族そろってご参加ください。

日時 3月30日(土)

午前9時40分 集合

午前10時00分 出発

集合場所 漁業振興会館

コース 漁業振興会館~青浦集会所(休憩)

青浦集会所~漁業振興会館

(到着後、ご飯、豚汁を準備しています)

参加費 100円 中学生以下無料

申し込み 各自治会回覧へ記入 または

岡見まちづくりセンターへ

※小雨決行、雨天中止(振替はありません)

主催: 須津青浦地区自治会

共催: 岡見まちづくりセンター



令和6年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会

学んでスッキリ! お金のモヤモヤ

~笑顔で幸せな生活のために~

こんな悩み ありませんか?

☆将来どのくらい必要?

☆投資がわからない

☆うちのお金大丈夫?



先生: 立島 英里さん

3.23 10:00 11:45 SUN

場所 三隅まちづくりセンター

定員 50名 3/14 締め切り

(事前申し込みが必要です)

二次元コードまたは電話等で

参加費 無料

主催: 三隅地域まちづくりセンター連絡会

TEL: 0855-32-2801 FAX: 0855-32-3170



☆浜田市版エンディングノート

「わたしの思いをつなぐノート」の配布

浜田市では、人生会議(もしものときに備えて、儀自身が大切にしていることや望む医療・介護ケアについて、家族や友人、医療・介護関係者などと前もって話し合っておくことを言います。)の市民への周知を目的として、浜田市版エンディングノート「わたしの思いをつなぐノート」を発行しました。

希望の方には無料で配布されます。支所などの他にまちづくりセンターでも受け取れます。ご希望の方はご連絡ください。

詳しい内容については、広報はまだ2月号や浜田市ホームページに掲載されています。





3月の予定

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。
(ただし、年末年始は除く)

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	土	センターまつり準備 子ども神楽教室		17	月	3B体操教室	
2	日	岡見まちづくりセンターまつり		18	火		
3	月	3B体操教室		19	水	詩吟教室・神遊座	
4	火			20	木	職員不在日 春分の日	
5	水	詩吟教室・神遊座		21	金		
6	木	ひよこクラブ・ひばりの会	福推協	22	土	職員不在日 子ども神楽教室	保育所卒園式
7	金		まちづくり委員会 若手部	23	日	職員不在日	
8	土	職員不在日	防犯防災部会 健康福祉部会	24	月	3B体操教室	
9	日	職員不在日		25	火	書き写し会	
10	月	3B体操教室		26	水	詩吟教室・神遊座	
11	火	お出かけツアー・書き写し会		27	木	ひよこクラブ・ひばりの会・フラダンス教室	
12	水	詩吟教室・神遊座		28	金	ウクレレサロン	
13	木	ひよこクラブ		29	土	職員不在日 子ども神楽教室	
14	金	ウクレレサロン		30	日	職員不在日 チェリーロード・ウォーキング	
15	土	職員不在日 ポーセラーツ教室 子ども神楽教室		31	月		
16	日	職員不在日		毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）			



【ラブック号】

日時 3月19日（水）

11:00~11:30

場所 わくわくマーケット駐車場

まちづくり推進委員会の情報

【健康福祉部会】

野菜足りてますか？

ベジチェック測定会

3月2日（日）岡見まちづくりセンターまつりの会場で実施します。センサーに手をかざすだけで、野菜の摂取量を測定できます。

参加費無料です。

この機会にみなさんも測定してみませんか？



【文化広報部会】

第2回「おかみMAP」

フォトコンテスト受賞者発表

3月2日（日）の岡見まちづくりセンターまつりで、受賞作品の発表と表彰式を行います。

～あとがき～

・三隅地域のまちづくりセンターで取り組んでいる「マナビィ三隅」。これは、三隅中の生徒を対象に、定期テスト前の数日間、地域の方やりハカレの学生さんに協力して頂いて、自主学習の支援をする事業です。先日、私も見守りに参加。集まった生徒さんたちは一生懸命に学習をしていました。休憩時間に問題集を見せてもらいましたが、これが難しいみんな頑張れ！

・ロビーのポスターの張替えをしていて、あるポスターが気になりました。「どこでもチェック！カラダ診断」簡単なチェックで身体の状態を把握でき、その結果に応じた運動メニューがわかるというもの。みなさんもチェックしてみては？

・公民館の頃から勤め始めてから18年。すっかり丸くなりました。身体が（笑）。おやつの食べ過ぎもありますが、なんといっても運動不足。身体も硬くなるし、体力の衰えも感じます（涙）。テレビなどの「手軽に運動不足解消！」「これだけでポッコリおなかもスッキリ！」というタイトルにつられてやってみるのですが続かない。さっきのポスターの運動もやってみよう！と思いますが、続くかしら…。【玲】