



あい ふれ♡しらすな

No.48
令和7年3月号

白砂まちづくりセンター発行
699-3222 浜田市三隅町折居 883
0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)
Mail: shirasuna-k@ph-hamada.jp

いきいき! しらすなスクール うどん打ち体験



2月5日(水)センター事業『いきいき!白砂スクール』にて、うどん打ち体験を行ないました。地域内外から13名の方にご参加いただき、弥栄町の『陽氣な狩人』店主、今田孝志さんご指導のもと手打ちうどん作りに挑戦しました。

体験中は今田さんから「うどんはコシが大事!打つときも腰を使って!!」とアドバイスがあったり、参加者から「小麦粉と水の比率はどのくらいですか?」といった質問が飛んだりしていました。

また、うどん生地には塩の代わりに“にがり”が使われているそうで、参加者は今田さんにおいしいうどんを作るコツを熱心に聞いていました。完成したうどんは猪肉や天かすなど、好きな具材をトッピングして、みんなでおいしくいただきました。「またやってみたい!」「今度は家でも自分で作ってみたい!」といった感想をいただきましたので、第2回、3回…と続けていけたらと考えています。



陽氣な狩人(弥栄町)
店主 今田孝志さん



2月16日(日)教育振興部会主催の『健康ウォーク&体力測定』を実施しました。コースは昨年と同じ、センター～吉浦梅園～ゆうひパーク三隅～センターの約5kmの道のりでした。今回は梅の見ごろを過ぎており、リベンジということで日程を少し早めたのですが、今度は少し早かったようです…。しかしながら絶好のウォーキング日和となり、皆さん軽やかな足取りでウォーキングを楽しめました。

センターに帰ってからは、恒例の体力測定。握力・長座体前屈・反応測定棒・開眼片足立ちのほか、インボディ測定も行ないました。皆さん、前回に比べて数値は良くなりましたか😊?それとも……(ˊ ˋ)??良かった人もそうでなかった人も、これからも健康第一!で元気に過ごしましょうね!!



健康ウォーク&体力測定後は、教育振興部会の役員さんにご協力いただき、まちづくりセンター職員の避難誘導・通報訓練を行いました。

まちづくりセンターでは日々いろいろな事業や利用される方の出入りがあります。万が一の事態に備えて訓練しておりますので、皆さんに安心安全にご利用していただければと思います。



陶芸作品完成!

12月4日(水)に開催した陶芸教室で作成した焼き物が出来上がりました!色も形もかなり個性が出ていて、見ていて飽きのこない仕上がりです☆作品は2月開催のきちゃん祭でも展示させていただきます。参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました!



協働のまちづくりフォーラム



2月2日(日)浜田市協働のまちづくりフォーラムが行われました。中・高・大学生を含む4団体の発表があり、大変勉強になりました。センターに資料がありますので、ぜひご覧ください!

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

参加
無料

～笑顔で幸せな生活のために～

3.23 SUN
10:00 ▶ 11:45

こんな悩み
ありませんか？



なんだか不安

物価高騰、教育・老後資金…お金は足りてる？将来どのくらい必要？と、なんだか不安



投資がわからない

投資って何？ギャンブルとは違うの？興味はあるけどよくわからなくて、踏み出せない



うちのお金大丈夫？

貯めたお金を守るには？家計見直しのポイントや、子供への伝え方などを知りたい

場所

三隅まちづくりセンター 小ホール
(〒699-3212 浜田市三隅町向野田581番地)

定員

50名 (事前のお申し込みをお願いします)

申込

二次元コードまたは 下記連絡先へお問合せください。

申込締切：3月14日(金) 17時



先生：立畠 英里 さん

”知らずに損する人を減らし、多くの人が幸せに生きられる社会にしたい！”

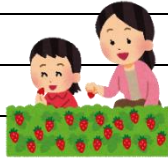
そんな思いで法律事務所勤務からFP（ファイナンシャルプランナー）に転身。

「キッズマネースクールあさきた校」代表を務め、子供から大人まで多くの方の人生をフォローしておられます。

お申込みフォーム



主催：三隅地域まちづくりセンター連絡会・浜田市
TEL: 0855-32-2801 FAX: 0855-32-3170

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	恩返しボランティア 
3	月	
4	火	運営推進委員会
5	水	
6	木	お買いものタクシー 
7	金	
8	土	職員不在日 ヨガ 
9	日	職員不在日
10	月	まあきんさい家(東平原下)
11	火	
12	水	水墨画教室
13	木	みずすみモリモリ
14	金	教育振興部会
15	土	県大×白砂 親子クッキング
16	日	職員不在日
17	月	パーシモンズB 
18	火	
19	水	ラブック号 14:15~14:45
20	木	春分の日 職員不在日
21	金	
22	土	職員不在日
23	日	職員不在日
24	月	
25	火	
26	水	水墨画教室 
27	木	
28	金	白砂っこ倶楽部 いちご狩り
29	土	職員不在日 岡崎社中
30	日	神楽と桜を観るまつり
31	月	

あとかき 最近、「駐車場に車がないけえ、おらんのかと思ったよ～」と声をかけられる事多数…。実は、渡り鳥の『ジョウビタキ』が駐車場前の山に住んでいるようで、車を攻撃されてフンだらけになるのです…(TT) 春先には次の場所へ飛び立つようなので、それまではセンターの裏に車を停めております。事務所にはおりますので、用事があっても、なくても、ふらっとお茶しにでも、いつでもお声がけください☆お待ちしております～！
(田城)

☆おしらせ☆

県大×白砂 親子クッキング



県大生と作った干し柿を使って、親子クッキングを行います！簡単なパウンドケーキと軽食作り、学生と子供たちの交流会も行いますので、ぜひご参加ください☆

日 時：3月15日(土)

10:00~14:00

場 所：白砂まちづくりセンター

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定 員：親子4組

申し込み先：0855-32-1288

締め切り：3月7日(金)



出張サロン まあきんさい家



令和6年度から開始した出張サロン「まあきんさい家」も各集落とリハビリテーションカレッジ島根さんご協力のもと、おかげさまで予定していた全10回を無事に終えることが出来ました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！来年度も是非、よろしく願いいたします☆



口腔ケア事業からのお知らせ

花粉症は口腔環境を乱す大敵！

これからの季節、多くの人々が悩まされる“花粉症”。鼻づまりによって口呼吸になると口内が乾燥し、虫歯や歯周病のリスクが高まるそうです。

【ケアポイント】

- ① 水分補給を心がける(口内乾燥を防ぐ)
- ② 口呼吸を避ける(鼻スプレーが効果的)
- ③ 定期的な歯みがき(口腔環境を清潔に保つ)

※注意点※

鼻や口をスッキリさせようとガムや飴を口にする機会が増えますが、食べ過ぎは虫歯の原因になります。キシリトール配合のものなど、虫歯になりにくいものを選びましょう。