

あい ふれ♡しらすな

No.60

令和8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



毎年恒例！減塩みそ作り



1月23日(金)～1月25日(日)の3日間、まちづくりセンターでみそ作りを行いました。

大豆はJA、麴は弥栄共同農場にお世話になり、17名の参加者がそれぞれのみそを仕込みました。麴の袋を開けるとふわ～っと香る何とも言えない甘い匂いに、みなさん思わず「いい匂い！」とにっこり(*^-^*)麴と塩をしっかりとまぜ、潰した大豆を加えてさらにしっかりと混ぜ合わせるという、手順は簡単ですが体力勝負なみそ作り。しっかりと力を入れて混ぜ合わせたみそは、秋には食べごろを迎えます。日の当たらないところに保管して楽しみにお待ちください！今年のみそもおいしく出来ていますように☆ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



法令講習・救急救命講習



1月25日(日)今浦集落で法令講習が行われました。三隅駐在署員の方にお越しいただき、交通ルールのお話、特殊詐欺のお話を主にいただきました。

2月1日(日)には、東平原下集落で救急救命講習が行われました。心肺蘇生とAED使用方法、異物除去、止血法の訓練を行いました。

交通安全や特殊詐欺、心肺蘇生について等、内容は違いますが、どちらも身近に起こりうる問題です。いざという時に慌てないためにも、今後も継続して学んでいけたらと思います。



生涯学習のまち・地域づくり研修会



講師:積田佳世さん



色々つめた防災ボトル!



どれがおいしかったかな??



58 災の写真展示も行いました

1月31日(土)三隅地域まちづくりセンター連絡会事業「生涯学習のまち・地域づくり研修会」を三隅まちづくりセンターで開催しました。今年はアウトドアベース Sunpo の積田佳世さんをお迎えし、「親子で考えよう!防災のこと」をテーマに学びました。

まずは「防災って何だろう?」として、普段の生活の中にある危険、それをどうやって防ぐか、行動することも大事だけど、そのことを考えている時間も「防災」につながっているというお話を聞きました。その後はワークショップ「防災ボトルを作ろう!」これは、三隅中学校3年生が職場体験にやってきた際に、「こんなものを家庭科で習ったから作ってみたい」というアイデアを元を実現しました。中身は一口ようかんや非常用トイレ、体を守るアルミシートなどで、百均などで手に入る水筒に入れて簡単に持ち歩けます。いざという時のために、バッグや車に置いておくと安心ですね!最後は非常食10種類を食べ比べて、みんなでおいしかったものをランキングにしました!カルボナーラやチキンライスを抑え、1位は「根菜ご飯」でした☆

親子で楽しく防災について学ぶことが出来ました!積田さん、ありがとうございました。



三隅小学校5年生 ミシンボランティア



2月5日、12日、19日の三日間、三隅小学校で5年生がエプロン作りに挑戦しました。今回も、白砂地区からは桑原美津枝さん(今浦)にお手伝いいただきました。初めてミシンに挑戦する生徒が多い中、ボランティアの皆さんに丁寧に教えていただいたおかげで、素敵なエプロンに仕上がりました！ケガ無く安全に終わることが出来ました。大変お世話になりました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15日(日)協働のまちづくりフォーラムが開催されました。

まちづくり活動団体等実践発表会として、とうがねまちづくり推進委員会による「協働の環境保全 唐鐘川浄化作戦」、周布まちづくりセンターによる「スマイルフル♪～つながりづくりを通して～」が発表されました。それぞれの地域で、住民の声を聞きつつ、どうすれば自分たちが住む地域が良くなるのかを丁寧に話し合われている印象でした！今後の参考にしていきたいと思えます。ありがとうございました。



春のお茶会

いきいき！ しらすなスクール 練り切りワークショップ

今年度最後の白砂スクールは、白砂っこ倶楽部のクリスマス会でもお世話になった月窓庵・嘉戸悦子先生にお越しいただき、練り切りワークショップを開催します！お誘いあわせの上、ぜひご参加ください！



日 時: 3月14日(土) 10:00~12:00

場 所: 白砂まちづくりセンター

参加費: 2,000円

持ち物: エプロン・マスク・三角巾

練り切り二つ作成(お土産として持ち帰り)

*** お茶会では先生にお抹茶を点ていた**

だき、一口甘味がつきます。



「桜の便り」と「幸せの青い鳥」を作成します☆

☆おしらせ☆ 第3回!

日	曜日	予 定
1	日	職員不在日
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	お買いものタクシー まちづくりセンター全体会・研修
6	金	
7	土	職員不在日
8	日	恩返しボランティア
9	月	
10	火	
11	水	まちづくりセンター職員避難訓練 水墨画教室 教育振興部会
12	木	
13	金	
14	土	練り切りWS ヨガ 
15	日	職員不在日
16	月	パーシモンズB 口腔ケア事業振り返り会
17	火	
18	水	ラブック号 活性化部会 
19	木	
20	金	春分の日
21	土	職員不在日
22	日	職員不在日
23	月	
24	火	
25	水	水墨画教室 まちづくりセンター運営推進委員会
26	木	白砂っこ倶楽部いちご狩り
27	金	
28	土	職員不在日
29	日	神楽と桜を観るまつり
30	月	
31	火	

神楽と桜を観るまつり

令和8年3月29日(日) 9時~15時20分

🌸 場所: 白砂まちづくりセンター

〒699-3222 浜田市三隅町折居 883

TEL:0855-32-1288

🌸 入場無料(御花歓迎)

ホールにて神楽上演

🌸 岡崎神楽社中

友情出演: 上吉田保存会、久佐西組神楽社中

[出店]

🍷 キッチンカー[やきとり絨]

🍷 ゆうひパーク三隅

[演目]

- ① 神迎へ(岡崎)
- ② かつ鼓(久佐西組)
- ③ 弁慶(岡崎)
- ④ 国受け(上吉田)
- ⑤ 東大和(岡崎)
- ⑥ 道がへし(久佐西組)
- ⑦ 鈴ヶ山(上吉田)
- ⑧ 恵比須(岡崎)
- ⑨ 大蛇(岡崎、上吉田合同)



【問い合わせ先】 岡崎神楽社中

TEL:090-8067-5342(一ノ谷)

TEL:090-7779-7281(山岡)

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

※動画・ビデオ撮影はお申し出ください。



お買いものタクシー次回運行日

3月5日(木) 10:30 まちづくりセンター出発

(順次ご自宅へお迎えに行きます)

定員: 8人 行き先: トライアル浜田店

料金: 片道 300円(敬老乗車券可)

利用希望者は白砂まちづくりセンターへお知らせください。

口腔ケア事業からのお知らせ

令和2年度のプレ開催から6年間続いた口腔ケア事業も、今年度で各集落2回の口腔チェックを終え、事業を終了することとなりました。

「いつまでもおいしく食べられることが健康で長生きの秘訣!」と口腔ケア事業を展開してきました。口腔チェックを受けた方も、受けられなかった方も、まちづくりセンターだよりやオープンチャットで見聞きした「健口体操」などから、「お口をきれいに保つこと、鍛えることが全身の健康につながっている」ということを意識づけていただければ幸いです。ご協力いただいた山根康雄先生、リハビリテーションカレッジ言語聴覚学科の皆様、食生活改善推進員の皆様、市民福祉課の皆様、ありがとうございました。今後も「お口の中から健康に!」

あとかき 早いもので、令和7年度も3月を残すのみとなりました。最後の白砂スクールでは、春らしい練り切りを作成します☆クリスマス会の練り切り体験は親子活動でしたが、「楽しかったけど、子供と一緒にだとなかなかゆっくり楽しめなかった~」との声が聞かれたため、今回は大人向けの開催となりました!初めての方もそうでない方も、ぜひお誘い合わせてお越しください。楽しいですよ♪ (田城)