

まちづくりセンターだより

広報

黒沢 小報

令和 7 年

3

月号
No. 550

発行：黒沢まちづくりセンター

〒699-3215 浜田市三隅町下古和1518番地
電話：0855-35-1509 FAX：0855-35-1503
E-mail：kurosawa-k@ph-hamada.jp

はつらつ健康教室さん 歌の練習風景



芸能祭・文化展の準備が進んでいます！



大人のぬり絵教室さん 制作風景

2 /
(木) 17

栄養士さんによる“減塩”のススメ 地元のこうじを使った減塩みそづくり

黒沢では令和4年度からスタートし、今回で3回目となるみそづくり教室。今年は食と健康をテーマとして“減塩”のみそづくりに挑戦しました。

冒頭、浜田市役所の栄養士 梨子木さんから、減塩に関するお話をいただきました。健康のための塩分摂取量の目安は1日6～7gですが、実際は10g程度取っており、年間1.3kgも余分に摂取しているという事実一同驚き。



減塩の大切さを理解したところで、みそづくりがスタート。まちづくりコーディネーターの吉本さんに作り方の指導をおこなっていただきました。材料は「大豆1kg・米こうじ1.5kg、塩450g」。ちなみに米こうじは、黒沢で製造されている石見糰屋さんのものを使用しています。地産地消！前日に煮て柔らかくなった大豆をミンサーにかけてつぶし、入念に混ぜ合わせた塩と米こうじと一緒にしてよく混ぜ込みます。その後、空気が入らないように樽やタッパーに詰め、ラップをかけて置き塩をして完成！

減塩仕様なのでカビが回らないように保管に気をつけながら、発酵状況を見守りつつ秋のできあがりを楽しみに待ちたいと思います。



12 /
(月) 22

年末恒例！ そば打ち体験

生涯学習部主催 年末恒例のそば打ち体験を行いました。経験者に教をを請いながら、そば粉十割の美味しいおそばができました。打ちたて、ゆでたてのおそばをみんなで食べました。



2 /
(日) 2

下古和在住の音楽家“夢ミヅキ” 素敵な音色で観客を魅了！

昨年6月から下古和に移住しているフルート奏者の土谷奈々さんとトロンボーン奏者の谷寄夏帆さんによる音楽ユニット「夢ミヅキ」が、小ホールでミニコンサートを行いました。誰もが口ずさめる懐かしい曲から最新のポップスまで幅広い楽曲を披露。金管と木管という異色のコンビながら、素敵なハーモニーがセンターを包みこみ、約1時間、観客を魅了しました。演奏会後はクラフトワークをしながら参加者の皆さんと交流を行いました。黒沢暮らし、楽しんでね！



土谷奈々さん

谷寄夏帆さん



ハートの飾りをつくりました



2 /
(木) 18

三隅小5年生「エプロンづくり」 ミシンボランティアとして参加

【学校支援】

7区の和田アミエさんが、三隅小5年生の家庭科学習「エプロンづくり」のミシンボランティアに参加しました。5年生は初めてのミシン体験で、和田さんはミシンの使い方やまっすぐに縫うコツを児童に丁寧に教えておられました。

制作作業は予定より順調に進んでいるとのこと。ボランティアさんにはあと2回お手伝いいただき、3月上旬の完成を目指します。



【お礼】

2月10日(月)、三隅興産さまがセンター駐車場の除雪作業をしてくださいました。ご厚意に感謝いたします。



【お礼】

上古和の松本重信さんが、土手に設置しているかっぱランドの看板の支柱を補強してくださいました。ご厚意に感謝いたします。



黒沢まちづくりセンター 活動カレンダー

2025

3

1日(土)から7日(金)までの7日間、「春の全国火災予防運動」が実施されます。住宅用火災警報器を設置して10年以上が経過している場合は、作動点検を行い必要に応じて交換しましょう。

月	火	水	木	金	土	日
					1 芸能祭前日準備 (9:00~)	2 第31回 黒沢地域民 芸能祭 文化展
3	4 13:30~ 終活セミナーⅡ 手芸クラブ	5 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	6	7 はつらつ健康教室	8 職員不在日	9 8:00~ 大平桜 周辺環境整備 職員不在日
10	11 手芸クラブ	12 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	13	14 はつらつ健康教室	15 職員不在日	16 職員不在日
10	18 手芸クラブ	19 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	20	21 はつらつ健康教室 大人のぬり絵	22 職員不在日	23 職員不在日 10:00~ 生涯 学習のまち・地域 づくり研修会 (三隅まちセン)
24	25 手芸クラブ	26 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	27 15:00 ラブック号	28 はつらつ健康教室	29 職員不在日	30 大平桜まつり
31	ちい助弁当・福祉弁当 600 円 (おかずのみ 500円)  2日前の正午までにご注文ください (10個以上の注文は1週間前まで) ☎35-1509 (黒沢まちづくりセンター)					

芸能祭 プログラム

(予定が変更となる場合があります)

- 10:00~ オープニング (南小太鼓)
- 10:15~ 実行委員長 挨拶
- 10:20~ はつらつ健康教室「まめなくん体操・歌」
- 10:40~ 井川自治会 劇「井川の一歩長い日」
- 11:10~ カラオケ
- 11:30~ 矢原自治会 歌・書道吟「矢原我が古郷」
— 昼休憩 —
- 12:50~ 河内奏楽中 石見神楽
- 13:40~ 黒沢婦人会 踊り「東京ブギウギ」
- 13:45~ 黒沢青パト・三隅駐在所 詐欺被害防止PR
- 14:05~ Beach Sound 歌「夏の終わりのハーモニー 他」
- 14:25~ 夢ミツキ フルート・トロンボーン演奏
- 14:40~ ロック座 劇「ザッツ…ムシ！」
- 15:10~ 閉会

大平桜周辺環境整備

3/9(日) 8:00~

大平桜まつり開催に向け、会場の草刈りや小屋の清掃作業等を行います。皆様のご協力をお願いいたします。

3月のはつらつマーケットは お休みします

大平桜まつりの準備等で運営が難しいため、申し訳ございませんが今月は休止します。次回は4月25日(金)です。