

いまふく

10



今福cmK



浜田市金城町今福105-2 Tel (fax) 42-2083 ✉ imafuku-k@ph-hamada.jp

10/15

今福地区合同いきいきサロンを開催！ ～ 交流・健康・福祉部会【今福まちづくり委員会】～

10月15日(日)、今福まちづくりセンターで“今福地区合同いきいきサロン”が開催されました。この事業は、今福の9町内会が各集会所で開催しているサロン活動とは別に、年に一回一堂に会して、交流を図るものです。当日は、今福地区社会福祉協議会・福寿会の共催を得て、57名が参加しました。最初に療育音楽セッションリーダー徳田洋子様「音楽で楽しく健康に」をテーマにした、いろいろな楽器を使用したり、歌ったりの楽しい講演の後、レクリエーションゲーム“モルック”を行い、楽しい一時を過ごしました。参加者の皆さんは「すごく楽しかった」と満足そうでした。



徳田洋子講師



県大生と作る動画の撮影も行いました！



10/8

福祉ボランティア活動！ ～ 今福おてまやさん【今福まちづくり委員会】～

10月8日(日)、今福おてまやさん(会長 岩崎隆夫)では、今福にある“高齢者生活支援住宅サンガーデン輝らら”の草刈り作業を行いました。当日は、会員15名が参加し、広大な敷地の環境整備に汗を流しました。



10/7

もやい市学びの場「ゆるく腹話術をたのしもう」



10月7日(土)、もやい市学びの場で「ゆるく腹話術をたのしもう」を行いました。

初めて人前で腹話術を披露する渡辺紀美枝さん(美又)と秋色のおめかしをした可愛い「ゆきちゃん」は、秋の訪れを感じる「虫の声」や「どんぐりころころ」を観客のみなさんと合唱しました。「ゆきちゃん」と観客席との軽快な掛け合いもみられ、明るい笑い声で、もやい市は一層和やかな雰囲気でもたされました。渡辺さんは「今福のみなさまが温かく迎え入れてくださり、本当に嬉しかったです。」と話されました。ゆきちゃん、渡辺さん、またもやい市へ遊びに来てくださいね！



こんにちは
よく来たね～！



もやい市も
賑わっていました！



9/20(水)

今福小読み聞かせ 2学期のはじまり はじまり～

今福小学校では毎月一回、朝の時間に本の読み聞かせがあります。地域ボランティアの方が各学級に入り、おすすめの1,2冊を読みます。9月20日は初参加のボランティアさんやベテランのボランティアさんら4名によって行われ、子ども達も聴き入っていました。読み聞かせのボランティアは他にも2名〔藤本史子さん(上長屋)、大場美穂さん(雲城小学校職員)]おられ、6人で交代して行われます。



岡本安子さん(美又)



坂井フローレンスさん(小松木)



岡本玲子さん(小松木)



柳楽真知子さん

9/20



ジャンボカボチャ収穫、ブルーベリー摘み体験 ～ 今福小1,2年生 吉野さん農園にて～

吉野さんは、上長屋町内にある農園でブルーベリーや野菜の栽培をしておられます。この度、今福小学校へブルーベリー摘み、ジャンボカボチャ観察のお誘いをいただきました。どちらも初体験の1, 2年生は、ジャンボカボチャのある畑へ近づくにつれて「大きい!」「でかっ!」と驚き、興味津々で感触を楽しみました。みんなで協力してトラックに載せ、学校へ運んでいただきました。(ハロウィン用飾りに変身したようです)

その後、ブルーベリーを摘みました。時々、食べて「ん～、おいしい!」。「おばあちゃん、目が悪いからいっぱい取ってあげるんだ。」「ケーキとジュースにする。」児童の様子を見守る吉野さんは「来年も来てもらえれば十分です。」と目を細めておられました。



9/20

夏休みお楽しみ会 大成功!!

～ 今福小こどもミニミニ会議 ふり返りの会 ～

夏休みお楽しみ会(8/18)のふり返り会を今福まちづくりセンターで行いました。スライドショーを見て当時の様子を思い出した後、メンバー全員が感想を発表しました。「自分の役割をしっかりと果たせてよかった。」「県大生との関わりが新鮮で楽しかった。」「ミニミニ会議でしっかり考えたことが本番につながってよかった。」などの良かった点に加えて、来年への課題や抱負も出されました。3センター職員を代表して山田主事(美又)が、「今年は積極的に意見を出していて感心しました。ミニミニ会議で話したことが、きちんとみんなに伝わっていたし、よくまとめて説明もできていました。今回も大成功でした!」と話しました。



10/12

実りの秋！ 今福小実習田 ～ ヒメノモチ 脱穀・もみすり～



10月12日(木)、今福小学校5,6年生が今福小実習田のそばで脱穀をしました。「はで」から稲束を外して運ぶ役と脱穀機で脱穀する役を交代しながら、手際よく仕事が進みました。続いてもみすりの作業も見学し、玄米74kgの収穫量がありました。今回も金口重生(上長屋)さんに機械や道具の準備をお世話になりました。地域の方々にもご協力いただいたおかげで、児童も安心して取り組むことができました。子ども達は玄米を数粒ずつ味見させてもらい、「うまい!」「あまい!」と言いながら、収穫の喜びをかみしめていました。

来年3月、餅つきをして6年生の卒業をお祝いする予定です。



今福俳句会だより 第三六二号

蒼天に芒穂となり光り帯ぶ

田中静龍

通草の実詠めと机上へ置きて去る

田中由紀子

帰り花山風少し荒き日よ
碧天に嬉しき出会ひ帰り花

井原ハツエ

秋さみし村を離れる人おしむ
村祭御輿巡行ついて行く

小野豊子

栗飯を炊いて客人喜ばす
名月を見るため三度門に出る

吉永典子

昼の虫音色は少し乾きたる
人気なく刈田の続く峡となる

小嶺ヤスエ

手八丁口八丁の松手入

菜畑に命つながらん秋の蝶

第34回さざんか祭り

日時：11月3日(金)10～16時

11月4日(土)10～16時

会場：ふれあいジムかなぎ

金城町内6つのまちづくりセンターの出し物も!ぜひお立ち寄りください。



みんなでSDGsコーナー



まちづくりセンターの活動展示
テーマ「まちづくりは人づくり」



「こんなまちにすみたいな」
親子で描くおえかきコーナー



目指せ!「1日8,000歩」
～まずは1日5,000歩から～

はまだ健康チャレンジ

はまチャレ



はまだ健康チャレンジ(以下はまチャレ)とは、18才以上の浜田市民もしくは、市内へ通勤、通学している方にウォーキング等を通じて、楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。

歩いた分ポイントを加算!

100ポイント以上で商品券が当たるかも!?

第3期(11～1月)が始まります。
締切は令和6年2月14日(水)です。

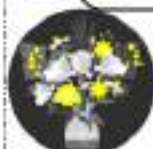


応募用紙は今福まちづくりセンターのロビーにあります。浜田市のホームページでダウンロードもできます。

健康的な生活を送るきっかけになる事業です。
涼しく歩きやすい季節になりました。
普段歩かれる方、ウォーキングを始められる方、ぜひご活用ください。

第2期(7～10月)の締切は11月8日(水)です。

ふるさと学習会のご案内



「遺言・相続はじめての一步」

遺言を準備したほうがいい人、なくても大丈夫な人の違いは何?
そもそも相続って?今さら聞きにくいことを、初めから順を追って
お話ししていただきます。

＜例えば 身寄りがないので、自分の没後が心配など＞

日時：令和5年11月15日(水)午前9時30分～11時

場所：小国まちづくりセンター ☎44-0254

講師：行政書士事務所 ヘーゼルナッツ

代表 中谷雅晴 様

11月の もやい市 学びの場

今福、秋の貸本市

その場でも、持ち帰っても。

日時：11月18日(土)9:30～11:00

場所：今福まちづくりセンター和室
(もやい市側からお入りください)



10月27日～11月9日は読書週間

日	月	火	水	木	金	土								
今福地区人口・高齢化率【R5.10.1現在】 <table><tr><td>世帯</td><td>222 (世帯)</td></tr><tr><td>人口</td><td>478 (人)</td></tr><tr><td>高齢化</td><td>47.7 (%)</td></tr><tr><td>面積</td><td>13.6 (km²)</td></tr></table>			世帯	222 (世帯)	人口	478 (人)	高齢化	47.7 (%)	面積	13.6 (km ²)	1	2 わくわく体操 フレイル予防 「運動」 詩吟	3 文化の日 さざんか祭り	4 茶道 習字
世帯	222 (世帯)													
人口	478 (人)													
高齢化	47.7 (%)													
面積	13.6 (km ²)													
5 職員不在 	6 五風会 おしどり会	7 窓口受付 ラブック号 (10:50-11:20) 	8	9	10 地域づくり団体 全国研修交流会	11 								
12 職員不在 	13	14 窓口受付 フラダンス 習字	15 ふるさと学習 (小国)	16 俳句会	17	18 もやい市 今福いきいきサロン 茶道 習字								
19 職員不在 	20 五風会 おしどり会	21 窓口受付 敬老乗車券サロン (9~11時) 習字	22	23 勤労感謝の日 わくわく体操 詩吟	24	25 3B体操 茶道 								
26 職員不在 	27 趣味の日 (10~16時) 	28 窓口受付 フラダンス	29 生花	30	敬老福祉乗車券は、 上限20冊の購入が可能です。 (10月13日以降、5冊追加され、 使用期限は、									

金城支所 市民福祉課のご協力で！

フレイル予防プログラム

第1回 フレイルに関する話

日時：10月26日(木)10:00~10:40

第2回 運動について

日時：11月2日(木)10:00~10:40

場所：今福まちづくりセンター多目的ホール

保健師、看護師、
管理栄養士、
言語聴覚士
が教えてくれます



フレイルとは、
加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と要介護」の中間の状態にあることをいいます。
フレイルを予防して、
健康寿命をのばしましょう！



10月	フレイルに関する話
11月	運動
12月	栄養
1月	口腔
2月	脳トレ
3月	振り返り

申込不要。お気軽にご参加ください。

毎週火曜日午前8時
敬老福祉乗車券
敬老入浴券販売日



午前9時~12時まで、今福まちづくりセンターで、敬老福祉乗車券と敬老入浴券の販売を行っています。

11月21日(火)の敬老福祉乗車券サロンは、懐かしいビデオを観ながらのんびりおしゃべりを楽しみましょう。

いまふく

11



今福cmK



浜田市金城町今福105-2 Tel (fax) 42-2083 ✉ imafuku-k@ph-hamada.jp

11/10～
11/12

第39回地域づくり団体全国研修交流会島根大会 第5分科会(浜田市)を開催！ ～ 今福まちづくり委員会 ～

11月10日～12日に亘って、島根県の8市町村を会場に“地域づくり団体全国研修交流会島根大会”が開催されました。今福まちづくり委員会では、第5分科会(浜田市)を担当しました。10日(金)午後には、北は青森県から南は宮崎県まで、全国から19名の皆様が今福まちづくりセンターに来訪されました。

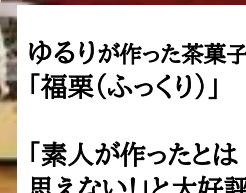
最初に、旅の疲れを癒してもらうため「茶楽の会」による抹茶や「保護者世代女性組織ゆるり」の皆さんが作った茶菓子(福栗)で、会場内に設営した庭園を見ながら、一時の休息を取って頂きました。その後、今福まちづくり委員会の活動報告及び意見交換を行い、夜は会場を金城観光ホテルに移し「いまふく笑舞会」「今福神楽社中」の皆さんによる余興を交えながら、楽しい交流会となりました。

来訪された皆様からは「人口500人ぐらいで、こんなに多くの事業をされている事が、信じられない！」また「おもてなしが、大変すばらしかった！」と多くの称賛の言葉を頂きました。岩崎敏会長は「当初は、請負った事への負担感がありましたが、来訪された皆様が非常に喜ばれて、今は“やって良かった！”と思います。また、地域の多くの方や団体の皆様にお手伝いを頂き、深謝いたします。」と話されました。





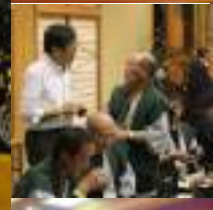
地域の有志が作った茶席で、
茶楽の会のお点前。
「見事な庭園を眺めながら
贅沢な時間でした」と喜ばれ
ました。



ゆりりが作った茶菓子
「福栗(ふっくり)」

「素人が作ったとは思えない!」と大好評

同日夜 懇親会 (金城観光ホテル)





11/11(土)午前
かなぎライディングパーク引馬体験
広浜鉄道今福線遺構見学



「アーチ橋と橋脚群がすばらしい」
「貴重な景色を堪能した」といった感想がありました。



島根県内の8分科会が揃い、
研修交流会の成果発表を行いました。

10/31

幻の広浜鉄道今福線沿線路盤の環境整備を実施！ ～ 今福線を守る会【今福まちづくり委員会】～

10月31日(火)、今福線を守る会(会長 宮本充能)では「地域づくり団体全国研修交流会島根大会」に備えて、今福線沿線路盤の環境整備を行いました。当日は、会員17名が“今福橋梁”から“旧山藤旅館付近”まで600mの草刈りや植栽している“染井吉野の幼木”50本へのバーク堆肥の散布を実施しました。



10/26

今年は豊作！実証圃場でサツマイモを収穫！ ～ ほっかほっか会【今福まちづくり委員会】～

10月26日(木)、ほっかほっか会(会長 石本利博)では、借り受けてサツマイモを栽培している実証圃場で、紅はるかの収穫作業を行いました。



10/26

11/2

フレイル予防プログラムがはじまりました ～ 楽しく学んで健康寿命をのばしましょう ～

浜田市役所金城支所市民福祉課のご協力を得て、月に1度、全6回のフレイル予防プログラムを開催することになりました。フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルを予防することが、健康寿命をのばす重要なカギとなります。

第1回は、フレイルについて教えていただき、体力測定を行い現在の体力や筋肉量、自分の身体の状態を知ることができました。第2回は、栄養について。毎日食べたい10食品群を確かめ、自分の食生活を振り返り、不足した栄養素や買い物の癖に気付くきっかけ作りとなりました。たんぱく質を意識的に摂り筋肉量を保つことが大切と教わりました。次回は12月7日(木) 口腔について。申込は不要です。お気軽にご参加ください。一緒に楽しく学び、健康的な生活を継続しましょう！



毎日食べたい10食品群

さ	さかな	い	いも
あ	油	た	たまご
に	にく	だ	大豆・大豆製品
ぎ	牛乳・乳製品	く	くだもの
や	野菜		
か	海藻		

10/24(火)

さつまいも掘り



今福小2年校外学

今福小2年生8名が、学校近くの山藤冷子様のお庭でさつまいも掘りを行いました。当日は、今福まちづくり委員会“ほっかほっか会”の会員3名も応援に来て頂き、さつまいものお話や芋掘りの指導を受けました。児童は、歓声を上げながら一生懸命芋掘りをしました。1本の苗からできた複数の芋を丁寧に掘り出し、満面の笑顔で持ち上げる児童の姿に、山藤さんも「気持ちさが返る。」とにこやかな笑顔でした。



11/1(水)

ほって ほって また ほって～



今福小こぶな学級

「土の中のことだけえ、できとりゃええが。」澤田和枝さん(上長屋)は、今福小学校こぶな学級との芋掘りを楽しみにしながら、畑のお世話をしてくれました。澤田さんと共育コーディネーターの山本一夫さんが鍬で、児童と担任の先生が両手で畝を丁寧に掘っていくと、大小のサツマイモが次々と顔を出し、掘っても掘っても終わらないほどの大収穫となりました。

児童は「掘るのがむずかしかったです。でも去年より上手にできました。」と感想を述べました。そして、今夏、ジャガイモ掘りでお世話になったお礼にマリーゴールドで染色したハンカチを澤田さんへプレゼントしました。澤田さんは「上手にできたねえ。」と目を細めておられました。



10/30

「トリック オア トリート!!」

今福小学校のこどもたちがまちセンにやってきた!



10月30日(水)、今福小2・5・6年生の児童がハロウィンの仮装をして「トリック オア トリート!!」と賑やかに遊びに来てくれました。2年生は自分で考えて作った仮装。5・6年生は思い思いに用意した仮装を身に纏いととても嬉しそうにお菓子と「ハッピーハロウィン!」の言葉を受け取っていました。今年のハロウィンは、思いがけず地域の方が沢山のお菓子を差入れてくださいました。ありがとうございました!



11/18
(土)寒い日は美味しい食べ物とふれあいを求めて ほっこり
～ もやい市学びの場「秋の読書部屋」

朝から雨やあられが降り、もやい市は、まちづくりセンター1階で開かれました。買い物を終えたお客さんが休憩がてら和室へ寄り、飲み物を飲みながらおしゃべりが始まります。連れ合いに限らず、そこに居合わせた人たちが自然に話の輪へ引き込まれ、和やかなひとときを過ごされました。今回の学びの場は「秋の読書部屋」(貸本・リサイクル本)と輪投げレクリエーションを準備。輪投げを見つけると気軽に楽しんでおられました。また、島根県立大学 村山ゼミ生が企画・動画撮影した「センターたより」を視聴し、知った顔を見つけては話が弾みました。



今福俳句会だより 第三六三号

黄昏るる海へ木枯勢ひ増す

田中静龍

初雪や部屋の空気を重くする

田中由紀子

寒さ急気づけば肩に力入る
揺るぎなき祈ぎ事ひとつ神の留守

井原ハツエ

さざんかの音無く散りし法の庭
白寿とて地下足袋姿大根抜く

小野豊子

風もなく話の弾む日なたぼこ
又しても熊の出没告げる村

吉永典子

月光に灯りはいらぬ峡の夜
朝光に朝露解けて湯気の立つ

小嶺ヤスエ

冬耕す農をさだめとせし暮らし
吸ひ込まれさうな睡魔や小春かな

今福地区人権研修会

日時：12月15日(金)9時30分～11時

会場：今福まちづくりセンター

テーマ：「思い込みから思いやりへ」

講師：滝本 浩之様

浜田市人権同和教育啓発センター

普段の生活の中に、人権のヒントが隠されています。
当日は自分の人権意識を考えてみるきっかけにしましょう。申込・お問合せは今福まちづくりセンターまで。

研修後、避難訓練を15分程度行います。

消火器の使い方も再確認。

いざというときの行動を一緒に
考える機会にしましょう。



12月の もやい市 学びの場

ちいさなクリスマス会

ゲームをしたり、おしゃべりしたり。
出入り自由なお楽しみ会です。



日時：12月2日(土)9:30～11:00

場所：今福まちづくりセンター和室

(もやい市側からお入りください)

どなたもお気軽に、買い物のひと休みに
お立ち寄りください。

ふるさと学習会のご案内

テーマ：

小さな店の大きな夢 ～町への恩返し～

日時：令和5年12月13日(水) 午前9:30～11:00
場所：美又まちづくりセンター ☎ 0855-42-1704
講師：まるばらまちラボトリー 岡山 令子氏



旭町丸原で実家を改装した古民家カフェをしています。
普段はお弁当やお惣菜の販売をしています、休日にはイベントを行っています。

なぜ私が実家を改装してカフェを始めようと思ったのか、なぜたくさん地域活動をしているのかなどについてお話をしたいと思います。祖母が美又地区の追原出身の為、美又地域はとても馴染み深い場所です。みなさん誘い合ってお出かけください。お待ちしております。

毎週火曜日午前 敬老福祉乗車券 敬老入浴券販売日



午前9時～12時まで、
今福まちづくりセンターで、
敬老福祉乗車券と敬老入
浴券の販売を行っています。

現在発行されている敬老
福祉乗車券の使用期限は
令和6年3月末日までとな
ります。

12月19日(火)の敬老福
祉乗車券サロンは、懐かし
いビデオを観ながらのんび
りおしゃべりを楽しみましょ
う。

12月

DECEMBER

まちセンたより8

日	月	火	水	木	金	土
今福地区人口・高齢化率【R5.11.1現在】			雪道の運転は 充分に お気をつけください。		1	2
世帯	222	(世帯)				 もやい市 学びの場 9:30~11:00 茶道 習字
人口	478	(人)				
高齢化	47.7	(%)				
面積	13.6	(km ²)				
3	4	5	6	7	8	9
職員不在 	五風会 おしどり会	窓口受付 ラブック号 (10:50~11:20) 習字		わくわく体操 フレイル予防 詩吟		 3B体操 誰でもアートクラブ 茶道 習字
10	11	12	13	14	15	16
職員不在 		窓口受付 フラダンス 習字 まちづくり委員 会	ふるさと学習 (美又)	詩吟 俳句会	人権研修 (9:30~11:00)	もやい市 今福いきいきサロン 茶道 習字
17	18	19	20	21	22	23
職員不在 	五風会 おしどり会	窓口受付 敬老乗車券サロン (9~11時) フラダンス 習字	生花			3B体操 茶道
24	25	26	27	28	29	30
職員不在 	趣味の日 	窓口受付		わくわく体操 詩吟	職員不在	職員不在 茶道
31	金城支所 市民福祉課のご協力で！ フレイル予防プログラム 第3回 口腔について 日時: 12月7日(木) 10:00~10:40 場所: 今福まちづくりセンター 多目的ホール ※申込不要、お気軽にご参加下さい					

 学びの場
 ちいさなクリスマス会


フレイルとは、

加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と要介護」の中間の状態にあることをいいます。

フレイルを予防して、健康寿命をのばしましょう！



保健師、看護師、
管理栄養士、
言語聴覚士
が教えてくれます

10月	フレイルに関する話
11月	栄養①
12月	口腔
1月	栄養②
2月	脳トレ
3月	振り返り



11月9日、令和5年度島根県公民館研究集会在江津市総合市民センターであり、今福まちづくりセンターが優良公民館として県教育長表彰を受けました。これは、昨年度におけるまちづくりセンターの活動実績が認められたものです。ひとえに今福の皆様による地域力の賜物と心より感謝致しております。今後も発展できるよう励んでまいりますので、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

今福のおたよりが 動画になりました

島根県立大学の村山ゼミの6名が今福まちづくりセンターのお便りを映像化することで、文字が読みづらくなった年配の方や、地域内外の方にも、より深く今福の魅力を知ってほしいと制作されました。インターネットのYOUTUBEでご覧いただけます。まちづくりセンターでもいつでも観れますのでお声掛けください。

You Tube

島根まちづくり研究所

検索



いまふく

12



今福cmK



浜田市金城町今福105-2 Tel (fax) 42-2083 ✉ imafuku-k@ph-hamada.jp

12/7

幻の広浜鉄道今福線の環境整備を実施！ ～今福線を守る会【今福まちづくり委員会】～

12月7日(木)、今福線を守る会(会長 宮本充能 外21名)による“幻の広浜鉄道今福線”の旧線の環境整備を行いました。当日は、会員16名が参加し、倒木の伐採や泥土の撤去及び草刈りに悪戦苦闘でした。この活動は、観光資源である鉄道遺産を守るため。また、2月に実施しますウォーキング大会コースの整備のため、毎年、この時期に行っています。



12/10
(日)

今福まちづくりセンター年末大掃除 ～今福自治振興会【会長 湯浅定徳 役員44名】～

12月10日(日)、今福自治振興会役員28名による、恒例の年末大掃除が行われました。当日は、役割分担によって、屋内外の環境美化清掃がテキパキと行われました。その後、皆さんで火災避及び消火訓練を実施しました。誠にありがとうございました。



1月25日(木)10:40～11:00 消防避難訓練を行います。
浜田市消防本部のご協力のもと、消火訓練を行いますので、ぜひご参加ください!



12/14
(木)

今福地区地域計画策定委員会を開催! ～今福まちづくり委員会 農村RMO～ 【中山間今福広域協定・今福環境保全の会】



12月14日(木)、今福まちづくりセンターで「今福地区地域計画策定委員会」が開催されました。この地域計画は「将来(10年後)、地域の農地を誰が利用し、どうまとめていくか」「農地を含め、地域農業をどのように維持・発展していくか」を地域で話し合い、地域計画を策定し公表することとされています(農業経営基盤強化促進法の改正により)。当日は、各町内会から関係する委員さん33名が集合し、農用地図を基に、これからの作業手順について話し合われました。今後、委員さんから、聞き取り調査や話し合いの要請がありましたら、ご協力をお願いいたします。



11/26
(日)

秋のお楽しみ会 『おこのみ焼きパーティーするよ!』



今福小学校区にある今福・久佐・美又、3つのまちづくりセンターが連携して企画した事業第2弾、秋のお楽しみ会を久佐まちづくりセンターで行いました。今回は、小学生8名とその保護者、そして県立大学生7名にもご協力いただき、合計26名が参加しました。

事前に大学生が遊びの企画を練り、当日は、椅子取りゲームと伝言ゲームの進行も担当しました。子どもから大人まで一緒になってドキドキワクワクしながら遊ぶことにより、打ち解けたところでお好み焼きパーティーをしました。グループごとにホットプレートをお囲むと自然に会話が弾み、お好み焼きが焼きあがります。「おいしい!」と御代わりの声が続々あがりました。後片付けも全員で分担して行い、パーティーの余韻に浸りながら働く様子が見られました。

感想発表では、小学生が「県大生のお兄さん、お姉さんと遊んで楽しかったし、お好み焼きを作るのも楽しかったです。」と言うと、大学生も「今回、遊びの企画を立てるところから参加でき、みんなに楽しんでもらって私達も嬉しかったです。」と笑顔で応えました。



伝言ゲーム、ごによごによ...



県大生7人は子ども達に大人気!



モップがけ、食器洗いは分担してテキパキと

12/15
(金)

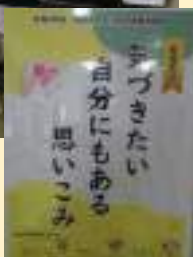
今福地区人権研修

「家庭からふりかえる人権
～思い込みから思いやりへ～」

人権同和教育啓発センターの滝本浩之指導主事を講師に迎え、性別による役割分担の固定観念など、日常生活の中の思い込みによって生じる問題に気づき、自分の価値観を問い直し、コミュニケーションの大切さについて考える機会となりました。人権の学びを深め、思いやりをもった対話が広がる今福のまちにしていきたいと思います。



浜田市男女共同参画研究会の
パネル展示も行いました➡

12/2
(土)ちいさなクリスマス会
～もやい市学びの場～

今年最後のもやい市学びの場、小さなお子さんやその保護者など11名が参加されました。輪投げ遊びの後、もやい市に出演された「ルトレット」さんから子どもたちへ歌のプレゼントがありました。子ども達も一緒に「にじ」「勇気100%」などロズさんだり手拍子をしたりして楽しいひと時を過ごしました。



県大生2名が準備から
片付けまで協力参加
してくれました。



今福俳句会だより 第三六四号

冬日和考えごとす眠気かな
一病を友とす命去年今年

田中静龍

日向ぼこふと幸せとこんな刻
老いみせずますぐな勢枯芒

田中由紀子

廃屋に暮らしあるよな虎落笛
賀状書く生涯消えぬくせ字かな

井原ハツエ

落葉焼く火の勢いに恐怖かな
二日目も夫と二人のおでんかな

小野豊子

猪鍋や手柄話も豪快に
夕暮れになほ山茶花に羽音あり

吉永典子

去って行く足音病院の寒夜
病床に投げ出す足裏冬ぬくし

小嶺ヤスエ

今福こども広場 においで～

- 学習会は、個別の自主学習になります。
学習に必要な教材や筆記用具、水筒などはご持参ください。
- 遊びの楽校(自由遊び)は、多目的ホールを利用できます。
職員は見守りを行いません。事故・ケガ等は各ご家庭の責任で
お願いいたします。
- 書初め会は宮本幸子さんに講師をお願いしています。
詳細は下記の案内をご覧ください。
- 事前申し込みは不要です。不明点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。今福まちづくりセンター(☎42-2083)

月日	午前9:00～11:40	午後1:00～4:00
12月26日(火)	学習会	遊びの楽校
12月27日(水)	学習会	遊びの楽校
12月28日(木)	学習会	遊びの楽校
1月 4日(木)	学習会	遊びの楽校
1月 5日(金)	学習会	遊びの楽校
1月 6日(土)	書初め会	

12月26日
午後2:00～3:00
遊び運動(3B体操)
どなたでも参加できます！



今福地区の皆様

今年一年、大変お世話になりました。
来年もよろしくお願いいたします。

今福まちづくりセンター長 遠藤 正嗣
今福老人クラブ会長 山本 一夫
今福自治振興会会長 湯浅 定徳
今福まちづくり委員会委員長 岩崎 敏



新年！書き初め会

日時：1月6日(日) 9時～11時40分
場所：今福まちづくりセンター 多目的ホール
持ち物：小・中学生のみなさんは書初め道具一式、
新聞紙、学校指定の条幅紙・半紙、手本
地域の方は準備物も申込も不要。
地域で集って、新年の抱負を書きましょう～！

学生に限らず、
大人のみなさまの
参加も大歓迎！



ふるさと学習会

戦国末期の金城 – 福屋氏と尼子氏を中心に –

日時：令和6年1月17日(水) 9:30～11:00
場所：みどりかいかん 大集会所
講師：浜田市教育委員会 川本裕司(かわもと ゆうじ)様

戦国時代の金城町は、福屋氏と上来原、下来原を支配した周布氏によって治められていましたが、安土桃山時代になると尼子氏をはじめ、様々な領主が入替わって支配されるようになります。

今回の講演では、福屋氏と尼子氏に焦点を当て、福屋氏の動向を大内氏や毛利氏との関係からお話するとともに、福屋氏滅亡後の状況について、尼子氏の動きと絡めて、江戸時代前夜の様子をお話したいと思います。

今福産直もやい市からのお知らせ

〔今福まちづくり委員会 産業振興部会〕

十二月十六日(土)で、今年のもやい市は閉店しました。この一年、皆様にご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。
来年は、四月六日(土)九時三十分から開店予定です。よろしくお願いいたします。



1月

JANUARY

まちセンたより8

日	月	火	水	木	金	土												
	1 元日 休館日 	2 休館日 	3 休館日 	4 わくわく体操 詩吟 今福こども広場 (午前)学習会 (午後)遊びの楽校	5	6 書き初め会 茶道 習字 												
7 職員不在 	8	9 窓口受付 習字	10	11 詩吟 俳句会	12	13  3B体操 誰でもアートクラブ 茶道 習字												
14 職員不在 	15 おしどり会	16 窓口受付 フラダンス ラブック号 (10:50-11:20) 	17 ふるさと学習 (雲城)	18	19	20 習字 茶道 												
21 職員不在 	22	23 窓口受付 敬老乗車券サロン (9~11時) 習字	24 生花	25 わくわく体操 フレイル予防 栄養② (10:00~10:40) 詩吟	26	27 3B体操 茶道 												
28 職員不在 	29 おしどり会 趣味の日 	30 窓口受付 フラダンス	31	今福地区人口・高齢化率【R5.12.1現在】 <table><tr><td>世帯</td><td>223</td><td>(世帯)</td></tr><tr><td>人口</td><td>478</td><td>(人)</td></tr><tr><td>高齢化</td><td>47.91</td><td>(%)</td></tr><tr><td>面積</td><td>13.6</td><td>(km²)</td></tr></table>			世帯	223	(世帯)	人口	478	(人)	高齢化	47.91	(%)	面積	13.6	(km ²)
世帯	223	(世帯)																
人口	478	(人)																
高齢化	47.91	(%)																
面積	13.6	(km ²)																

フレイル予防プログラム

第4回 栄養について②

日時: 1月25日(木)

10:00~10:40

場所: 今福まちづくりセンター
多目的ホール

フレイルって?

加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルを予防して、健康寿命をのばしましょう!

1月 栄養②

2月 脳トレ

3月 振り返り

保健師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士など専門家が教えてくれます

今福のおたよりが動画になりました

令和6年2月まで毎月、月末更新!

島根県立大学の村山ゼミの6名が、今福まちづくりセンターのお便りを映像化! 文字が読みづらくなった年配の方や地域内外の方にもより深く今福の魅力を伝えたいと制作されました。インターネットのYOUTUBEでご覧いただけます。まちづくりセンターでも観れますのでお声掛けください。

You Tube

島根まちづくり研究所

検索

