

バックナンバー 見られます
浜田市 HP でセンター
たより掲載



Instagram
石見まちづくりセンター

くらしの保健室 参加者募集！

TEL/FAX 0855 (22) 1380

体重 体脂肪
脚力
血管年齢

健康医療対策課
データを見ながら健康相談



たのしく
介護予防体操

いつまでも元気であるには
体を動かすことも大切です！
楽しみながら体を動かしましょう！

グットリバー
カンパニー
吉川優子氏

- 主催 石見まちづくりセンター
- 協力 浜田市健康医療対策課
グッドリバーカンパニー 吉川優子氏
- 日時 9月26日(木) 10時~12時
- 場所 石見まちづくりセンター研修室
- 参加者 65歳以上の男女(定員30名)
- 参加料 無料
- 申込み 電話で受付 ☎22-1380
- お願い ①靴下を脱いで計測します
②身長と体重をお聞きます
③会場を先着順に分けます
※ペースメーカーをご着用の方は
計測機器には乗れません

下肢の筋力の低下を気にされている方が多くおられました。そこで！介護予防体操を取り入れいつまでも元気な体を維持しましょう！！

【申込先】石見まちづくりセンター ☎22-1380

平和のための原爆パネル展

～高校生が描いた原爆の絵～



- 主催 新日本婦人の会
- 日時 8月3日(土) 13時~17時
4日(日) 9時~17時
5日(月) 9時~13時
- 会場 石見まちづくりセンター

広島市立基町高等学校の生徒たちが行っている取組です。証言者のお話を聞き、記憶や思いに寄り添い、打ち合わせを重ねながら制作され、臨場感のある情景が描かれます。被爆者の思いを受け継ぎ、被爆の実相を絵画として後世に残す事、平和の尊さについて考えることを目的として行っておられます。

是非多くの方にご覧になっていただきたいです。

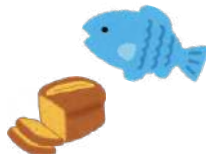


1F女子トイレ洋式工事

6月下旬～7月上旬にかけて一階女子トイレの改修工事が完了いたしました。和式が洋式に変わり、一階の女子トイレは全て洋式になりました。



ご報告 7/16 浜田養護学校による製品販売



昨年に引き続き、今年度も浜田養護学校の生徒さんによる水産加工製品を販売されました。あじフライやイカリング、サバの一夜干し、たまも焼きイカなど。そのほかジャムや野菜、お皿、肥料、焼き菓子等の販売もありました。

7/10 家庭でできるフランス料理教室

大人気岡本シェフの「フランス料理教室」がありました。初めて聞く料理名にワクワクし、岡本シェフの楽しいお話も相まって参加者同士の交流もできました。出来上がった料理はどれも本格的で、ハーブの香りやガーリックの香りに食欲をそそられました。次回は10月に開催予定です。9月号にて募集要項を掲載しますのでお見逃しなく♪

※応募が多いことが予想されますので、受付期間を設けた後初めての方を優先に抽選させていただきます

今回のMENU

新玉ねぎとじゃがいもの冷製スープ
ヴィソワーズスープ
白身魚の香草パン粉焼き ラビゴットソース
オレンジジュースのスフレグラッセ(アイスクリーム)
オレンジジュレ添え
ガーリックトースト



共育コーナー

三階小学校



6/18 朝日町商店街にはどんなお店があるのか見て歩きました。学校から、2名の地域ボランティアさんと一緒に歩いてくださいました。子ども達はワークシートに書ききれないほどたくさんの気づきや発見がありました。暑い日でしたが、熱中症に気を付けながら最後まで安全に活動を終えることができました。

地域ボランティアさん

随時募集中です！

お問い合わせは
石見まちづくり
センターまで



石見小学校



6/24 戦時下の浜田はどのような様子だったのかについて、地域講師の虫谷昭則さんにお話をいただきました。浜田高校や第一中学校のレンガ作りの体育館や陸軍墓地など、石見小学校の近くには戦争の面影を残す物がいろいろある事を教えて頂きました。子どもたちの心に平和の大切さを届けて下さる時間でした。

石見まちづくり センターだより 9月号



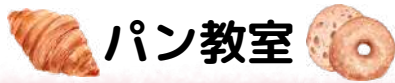
バックナンバー 見られます
浜田市 HP でセンター
たより掲載



インスタグラム
石見まちづくりセンター

TEL/FAX 0855(22)1380

参加者募集 ~パン教室・フランス料理・転倒予防講座~



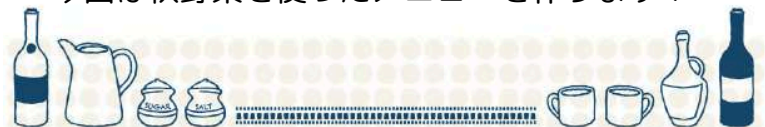
パン教室

日時 9月20日(金)13時~16時
参加料 1500円
会場 石見まちづくりセンター
定員 8名
講師 久保利京子先生
申込み 石見まちづくりセンター
(22-1380)
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
持ち帰り容器
今回はスイートロールパン・コーヒー&
レモンアイシングを作ります♪
※応募が多いことが予想されますので9/6
~9/11まで受付期間を設けた後初めての方
を優先に抽選にさせていただきます



家庭でできるフランス料理教室

日時 10月8日(火)10時~13時
参加料 1000円
会場 石見まちづくりセンター
定員 12名
講師 岡本裕明シェフ
申込み 石見まちづくりセンター
(22-1380)
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
※応募が多いことが予想されますので9/9
~9/11の3日間受付期間を設けた後初めて
の方を優先に抽選にさせていただきます
今回は秋野菜を使ったメニューを作ります!



骨貯金

骨折・転倒予防教室を開催します!

していますか?

リハビリテーションカレッジ島根
作業療法士 古田翔太先生の講話

講話：日常生活の中で取り入れることができる
転倒予防の運動について実践しながら学びます!

- 【開催日】10月30日(水)9:30~
- 【会場】石見まちづくりセンター
- 【定員】先着30名(定員に達し次第締め切ります)
- 【参加料】無料
- 【持ち物】タオル
- 【注意点】骨密度測定希望の方はストッキングは避けて
すぐ脱げる靴下でお願いします
- 【申込先】石見まちづくりセンター(22-1380)



講演終了後
希望者には
骨密度測定も
実施します!

ご報告

7/28(日) 後野町 はちみつ絞り体験

後野町8町内の地域活性化グループ「植える花夢」(ウェルカム)さんの主催で、はちみつ絞りの体験会が行われました。

まず、今回の会場でもある自宅で養蜂をされている長谷川正宣さんから蜜蜂や養蜂の話聞き、その後、実際に巣箱から巣を取り出して遠心分離機にかけはちみつを絞りました。

絞りたてのはちみつを舐めた参加者の皆さんは、美味しさに歓声を上げていました。

帰りにはお土産にはちみつの瓶詰をもらいました。



共育コーナー

7/27(土)・8/3(土) 夏休みの体験事業 親子パン教室

16組の親子又は家族のみなさんにパンづくりを体験していただきました。今回は「コッペパン風 焼きこみパン」パン生地の中に野菜やウインナー、果物とカスタードクリームを挟んで、オーブンで焼いて、一家族に5つのパンが出来あがりました。焼きたてふわふわのパンを全員で試食しました。



児童クラブの夏休み事業

石見小・三階小 読み聞かせ活動

日頃、センターで読み聞かせサークルとして活動をされている「クローバーの会」のみなさんに児童クラブの教室で絵本や紙芝居、大型絵本、エプロンシアターを披露していただきました。

クローバーの会のみなさんは、事前に絵本を選んで何冊かお持ちになり、子ども達に選んでもらうなど交流も大切にして下さいました。



三階小 蛇胴のえんぴつ立て作り

石見神楽のオロチの胴体は「蛇胴」と呼ばれ、繰り返し使われた後は廃棄処分になります。この蛇胴のリサイクルに取り組んでおられる梶ヶ瀬孝さんに蛇胴を使った鉛筆立て作りを教えてくださいました。いろいろな色や模様の中から好みの蛇胴を選び、湿らせて柔らかくしてからボンドで牛乳パックに張り付け、形を整えて乾かしたら出来上がり!

こども達はオリジナルの鉛筆立ての出来栄に満足した様子でした。その後、梶ヶ瀬さんから石見神楽のお話を聞きました。



石見まちづくり センターだより 10月号



バックナンバー 見られます
浜田市 HP でセンター
たより掲載



Instagram
石見まちづくりセンター

TEL/FAX 0855 (22) 1380

石見のお宝 三桜酒造

「ちょこ一つ、思わず二つ、三つ桜」のキャッチフレーズでおなじみのコマーシャルを懐かしく思われる方も多いのではないのでしょうか！

地酒として地域の人々に長く愛されたお酒と共に、石見の景色の一部としてすっかり馴染んでいた三桜酒造の建物がこのたび解体されることになりました。

江戸時代後期に酒造業を始め、戦時下の繁栄や幾多の水害等の危機を経て、また近年は多くの酒造家が廃業していく中、旧浜田市唯一の酒造家として200年余の歴史を育ててこられました。

見慣れた石見の風景がまた一つ無くなるのはとても寂しいですね。



グラウンドゴルフ大会

日時 10月19日(土)
8:45~12:00

場所 浜田市陸上競技場
(芝生)

参加費 1人につき300円
(当日集金)

申込先 石見まちづくりセンター

申込締切 10月10日まで



いわみっ子まつり

日時 10月26日(土)
9:30~11:30
場所 石見まちづくりセンター



今年も中学生、大学生がそれぞれ企画した
工作や体験ブースがたくさんあります！
遊びにきてね！(*^▽^*)

小・中学校の制服・体操服等の
フリーマーケットもあります。
売上は能登半島地震義援金として寄付します。

今年のふれあいまつり展示会は11月9日(土)、10日(日)です！
詳細は来月号のセンターだよりをご覧ください♪

私たちのまちを守る消防団

石見地区で地域防災の要として火災や自然災害等から私たちを守っていただいている
浜田市消防団 中部方面隊 石見分団と佐野分団を紹介します。

消防団は、普段は別の仕事を持ちながらも有事の際には消防防災活動を行う組織です。近年は装備も充実し、年報酬や出動手当の増額など、処遇も改善されてきています。

主な活動としては、火災時の消火活動、風水害・地震等自然災害時の警戒及び救助活動、行方不明者の捜索、平常時の防火・防災指導などです。

石見分団は、金岡清分団長（三階町）以下34名の団員で構成され、佐野、宇津井地区を除く石見地区全体を管轄されています。

日頃の訓練にも熱心で、その成果として直近の浜田市消防団中部方面隊小型ポンプ操法大会では準優勝の成績を収められました。



佐野分団は、佐古義光分団長（佐野町）以下13名の団員で構成され、佐野、宇津井地区を管轄されています。

石見神楽や青年団活動を共にし、気心の知れたチームワークの良さがウリの少数精鋭分団です。
※ 両分団とも一緒に活動する仲間を募集しています。興味がある方は、浜田市消防本部警防課 消防団係（25—5167）までお問い合わせください。



石見小学校 特別支援学級（中学年）
合同学習会（6つの学校から）
「さかなつりをしよう！」
9月5日（木）児童26人



スクールバスに乗って唐鐘漁港まで、児童のみなさんと一緒にボランティアさん（4人）も移動しました。アクアスから3人の職員さんが協力してくださる中、ボランティアさんは、児童のみなさんの安全を見守りながら、魚が釣れるようにアドバイスをしてくださいました。



地域ボランティアさん
随時募集中！
興味のある方は
石見まちづくり
センターまで
お問合せください
（22-1380）

石見まちづくりセンターだより 11月号

TEL/FAX 0855(22)1380

QRコード
バックナンバー 見られます
浜田市 HP でセンター
たより掲載

QRコード
Instagram
石見まちづくりセンター

参加者募集

～パン教室・お家でできるフランス料理教室
ごみ処理施設の見学・女性の健康づくり講座～

パン教室

日時 11月22日(金)13時～16時
参加料 1500円
会場 石見まちづくりセンター
定員 8名
講師 久保利京子先生
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
持ち帰り容器
申込み 石見まちづくりセンター
(22-1380)

今回は「実りのクッペ2種」を作ります♪

※応募が多いことが予想されますので
11/8(金)～11/12(火)まで受付期間を設けた後
初めての方を優先に抽選にさせていただきます



家でできるフランス料理教室

日時 12月5日(木)10時～13時
参加料 1000円
会場 石見まちづくりセンター
定員 8名
講師 岡本裕明シェフ
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
申込み 石見まちづくりセンター
(22-1380)

今回はクリスマスメニューを予定しています!

※応募が多いことが予想されますので11/5(火)
～11/7(木)の3日間受付期間を設けた後、初めて
の方を優先に抽選にさせていただきます



ごみ処理施設の見学

11月15日(金)

9:30～11:30 予定

※貸し切りバスで移動します

【場所】県立武道館前 集合
リサイクルセンター
不燃ごみ処理場
最終処分場 など

参加費 無料

☆参加者プレゼントあり☆

浜田市ゴミ袋・エコバック・エコストロー他

申込先 石見まちづくりセンター
TEL 0855-22-1380

※10/15(火)～受付開始
定員約20名になり次第締め切ります

【女性の健康づくり講座】

「私の体を大切に
プレスト・アウェアネス」

～乳がんからあなたを守る
ほんのちょっとした生活習慣～

日時: 12月9日(月)
9:30～11:30

会場: 石見まちづくりセンター
1階研修室

講師: 倉敷成人病センター
プレストセンターセンター長
(乳腺科部長) 吉川 和明氏

内容: 講座、乳がん予防・検診受診推奨
セルフチェック模擬体験など

申し込み先: 石見まちづくりセンター
電話/22-1380

申込み締め切り: 12月5日(木)

11/9(土)・10(日)

10:00～16:30 / 9:00～12:00

展示・ステージ・各種販売 / 展示・ステージのみ

石見まちづくりセンター

ふれあいまつり 展示会

【出展参加団体・販売】

- ・書譜の会 ・ペン習字
- ・全写連 ・新日本婦人の会
- ・絵手紙アリスの会
- ・能面教室・ハングル友の会
- ・一中市美展参加作品
- ・デイサービス偕生利用者作品
- ・峰の華・専心池坊・小原流
- ・松谷みゆきさん
- ・「イラストカレンダー」販売
- ・たんぼぼパン教室手作りパン販売
- ・ハングル友の会韓国料理販売
- ・花の苗販売 ・食改減塩食コーナー
- ・金城JA女性支部野菜販売

9日(土)ステージ 10日(日)ステージ

10:00 手話教室 10:00 ルトレット
10:20 オカリナSOS 11:00 吟友会
11:15 しおさいHAMADA 11:30 終了
フォーエバー28
14:00 競技カルタ
15:30 終了

※内容等は予告なく変更の場合が
ございますのでご了承ください。



第18回べっぴん寄席

日時 2024年(令和6年)11月17日(日)

13時開場 13時30分開演

場所 石見まちづくりセンター

出演 露の新治・福島明淑・揚野バンリ

主催 べっぴんの会 浜田市日脚町218

共催 石見まちづくりセンター 後援 浜田市 浜田市教育委員会

入場無料

お問い合わせ TEL090-4575-3775 (山本) (島根県委託事業・みんなで学ぶ人権事業)

ご報告 🌳🌳🌳🌳🌳 9/20 パン教室

今年度第2回目久保利先生の「パン教室」がありました。参加のみなさんは会話を楽しみながら甘い香りの中、楽しくパン作りをされました。

次回は11月に開催です。今月号にて募集要項を掲載しています♪



※応募が多いことが予想されますので受付期間を設けた後、初めての方を優先に抽選にさせていただきます。

♪スイートルールパンを作ったよ♪



9/28 暮らしの保健室

身近な場所で、健康チェックをして保健師さんと相談できる「暮らしの保健室」は今年で3年目となり、たくさんの皆様に参加していただきました。

それと同時に、嚥下・咀嚼機能の維持についてのお話し、減塩食の紹介、介護予防体操などを体験していただきました。健康に暮らすためのちょっとしたヒントになる取り組みです。

今年度は3月に2回目を計画しています。センターだよりでご確認いただき是非ご参加下さい。お待ちしております。



10/2 はまだCAP(キャップ) 地域ワーク

はまだCAPさんによる大人のワークショップ（参加型学習）を開催しました。CAPさんとは、子どもへのあらゆる暴力防止を念頭に、大切な3つの権利「安心・自信・自由」の権利意識を育てておられます。当日のワークではこどもたちに向けた劇などを見せていただいたりと、誰にでも分かりやすい内容のプログラムでした。普段意識していないような誰もが持っている権利を改めて考える有意義な時間となりました。家庭・学校・地域（コミュニティー）を繋いで三者が一体となり、子どもの安全と権利を支えていきたいと思いました。



10/8 お家で作るフランス料理教室

今年度第2回目の「フランス料理教室」がありました。参加者のみなさんは初めての方がほとんどで、講師の岡本シェフと料理や会話を楽しみながら教室を進めました。

次回は12月に開催です。今月号にて募集要項を掲載しています♪

※応募が多いことが予想されますので受付期間を設けた後、初めての方を優先に抽選にさせていただきます。



10/11 石見地区内5つの地区まちづくり推進委員会の連絡会議

石見地区はエリアが広く、当まちづくりセンター管内には5つの地区まちづくり推進委員会があります。それぞれ独立して地域の実情に応じた事業を展開されていますが、これまで相互の繋がりはほとんどありませんでした。

そこで、今回初めての試みとして情報交換を目的に連絡会議を開催し、併せて石見地区以外のまちづくり推進委員会の先進事例の紹介を行いました。

まず「とうがねまちづくり推進委員会」の役員から、組織体制の説明のあと、高齢者等の交通手段を確保するためのあいのり交通や有償ボランティア制度などの活動事例の紹介がありました。



参加者の皆さんは、地域の課題を解決するための新しい事業への関心が強く、これら先進的な取り組みに刺激を受けられたようでした。

その後、事前に募ったテーマについての意見交換を行い大学生との交流や、まちづくりコーディネーターとの連携について、また、コロナ禍後の事業再スタートに向けての悩みや解決策などを共有されました。

この連絡会議をきっかけに、各地区まちづくり推進委員会相互の連携が図られ、協力が出来るようになればいいですね。



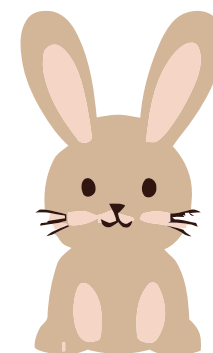
ともいっく 共育コーナー 三階小学校

放課後あそび隊9月30日（月）

体育館では大きな扇風機4台が稼働中、ドッジボール、バドミントン、バスケットボール、ぬり絵をする様子が見られました。



30分遊んだ後は「お茶を飲んでね」と声を掛け水分補給の時間を取り、すぐに遊びだす子ども達！校庭では、サッカー、ブランコ、砂場で穴掘り！スコップで掘って掘って！集中して掘っていました。片付けの時間になると、掘った穴を埋める配慮もありました。



地域ボランティアさん
随時募集中！

詳しくは石見まちづくりセンターまで
(☎22-1380)