

石見まちづくりセンターだより 12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

門松作り・書初め会参加者募集!

TEL/FAX 0855(22)1380

手作りミニ門松でお正月を迎えよう!
スタッフが丁寧に作り方を教えます

日時 12月27日(金)

9:30~11:30

場所 石見まちづくりセンター

参加料 500円

定員 15組

申込先 石見まちづくりセンター

(22-1380)

申込締切 12月13日(金)



Happy New Year!

2025

書き初め会

参加費 無料

日程 2025年1月7日(火)

時間 13:00~15:00

会場 石見まちづくりセンター:研修室

参加者 小学生15名

持ち物 習字道具一式 書き初め用半紙

申込先 石見まちづくりセンター
(22-1380)

申込締切 12月13日(金)

ふれあいまつり展示会&ステージ・フリーマーケット



当センターを利用しておられる団体やサークルの皆さんの一年間の成果を展示・発表する、恒例の「ふれあいまつり展示会」を去る11月9日(土)10日(日)に行いました。

狭い会場でしたが、皆さんの力が所狭しと並び、手話やオカリナ演奏、懐かしのフォークソングの合唱などとても楽しいステージもあり、多くの来場者で賑わいました。

屋外では野菜や花の苗、キムチやパン、ボベ飯などの販売があり、売り上げの一角を能登半島豪雨災害の義援金として寄付させていただきました。

展示・発表された団体同士でも交流の輪が広がり、お互いに刺激を受けて今後の活動に向けモチベーションが高まったようでした。

※当日の様子は石見ケーブルビジョンで放送されました。

義援金にご協力ありがとうございました。(順不同)

ハンゲル友の会様、たんぼぼパン教室様、岡田園芸店様、お食事処美肌様、JAしまね金城支部今福女性部様、松谷敏秀様、虫谷昭則様



ありがとうございました!



ご報告

骨折転倒予防講座



リハビリテーションカレッジ島根より講師の作業療法士古田翔太さんをお迎えして、転ばないための意識、転倒しても骨折しない身体を作るには、テレビのCM中に簡単な運動の種類!!など、楽しい会話を交えながら普段の生活に今日から取り入れるちょっとしたコツを教えてくださいました。

ゴミ処理施設見学バスツアー



浜田市のごみ処理の現状を知り、“適正な分別と資源の節約を図ることを目的”として「石央リサイクルセンター工場長：高橋さん、浜田市不燃ごみ処理場：松本さん」に説明していただきました。手作業で行われている分別作業を見学、質疑応答の時間もいただき、参加者さんからは積極的に取り組む姿勢が見られました。

べっぴん寄席



出演：露の新治さん 揚野バンリさん 福島明淑さん
上方落語の露の新治さんが、人の差別意識について、無意識に思い込んでいる事をわかりやすく解説。また、楽しいジャグリングを披露、人権講師として、石見まちづくりセンターで韓国語教室講師の福島明淑さんが、国による文化の違いを認め合う自らの体験をお話してくださいました。今年もたくさんの方に参加いただきました。



共育コーナー

第28回 いわみっ子まつり

～つながるやさしさ こどもでつながるまちづくり～

10/26 (土) いわみっ子まつりを開催しました。
浜田1中生活科学部と美術部、浜高ボランティア、
★県立大学C-Artis、浜田レクリエーション協会、浜田のまちの縁側、
中央図書館ラブック号のみなさんにご協力いただき、
楽しい充実したお祭りになりました！

浜高紙トンボ



県大吉祥結び



1中スライム



1中おみくじ



図書館ラブック号



縁側駄菓子屋さん



浜レク紙コップタワー



1中プラ板



浜レクバルーンアート



石見まちづくりセンターだより 1月号

Happy New Year!

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

新年明けましておめでとうございます

皆様には穏やかな新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は、当センターの事業にご理解とご協力を賜り誠に有り難うございました。昨年は元旦に能登半島で地震災害が発生し、さらに追い打ちをかけるように9月に同地域で豪雨災害が発生しました。また、8月には日向灘を震源とする地震が発生し、関連して南海トラフ地震臨時情報も発表され、巨大地震のリスクが高まっていると感じました。このように災害はいつ起こるかわかりませんが、そのために私達ができることは、日頃から個人での備えと、地域で顔の見える関係づくり、信頼関係の構築だと考えています。私たちセンター職員は、微力ながら今年も多様な繋がりを活かし、生涯学習や社会教育の推進、地域活動の支援を通じて、安全、安心して住み良い石見地区づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

センター長 河上晴夫 職員一同 令和7年 元旦

パン教室

日時 1月24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「ふんわりピザパン2種」を作ります♪
※応募が多いことが予想されますので
1/8(水)~初めての方を優先に
抽選にさせていただきます

寄せ植え教室

日時 2月4日(火)9時30分~11時30分
参加料 2000円
会場 石見まちづくりセンター
(冬季のため今回は室内で行います)
定員 20名
講師 くつろぎ庭さん
申込み 石見まちづくりセンター (22-1380)
申込締切 1月20日(月)

裏面にも参加募集の
事業あります!

ファミリーバドミントン大会

日時: 2月16日(日)
8:00~受付 8:20~開会式 12:00終了予定
場所: 三階小学校 体育館
募集チーム数: 3部門(各8チーム) 合計24チーム (1チーム3名以上6名以内)
①一般の部(中学生以上、69歳未満で編成)
②初級・シニアの部(経験が浅い。2人が70歳以上で編成)
③ファミリーの部(小学生1名以上を含む、同家族でなくても可)
参加料: 1チーム 300円(当日ご持参ください)
申込締切: 1月22日(水) 17時まで(先着順となります)
申込方法: センターにある申込書にご記入頂き、窓口またはFAXでお申し込み下さい。
申込先: 石見まちづくりセンター 電話・FAX 22-1380



ご報告

女性の健康づくり講座 ブレスト・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】

講師に吉川和明先生(倉敷成人病センターブレストセンター長・乳腺科部長)をお迎えして、乳がんについて正しい知識を深めてもらいました。入浴時のセルフチェックとして石鹸やボディソープ等で滑りを良くして、指の腹で軽くなでる感覚で行うとよいそうです。

乳がんの予防方法を知り実行することで早期発見・早期治療につながる。あれ!と思ったらすぐに、専門医、ブレストセンターを訪ねることも大切とのことでした。

国富コミセン 「視察・交流会」



国富(くにどみ)コミュニティセンターより27名の方が視察に来てくださいました。11月30日(土)午前中、浜田市の取り組みである「はまだっ子共育推進事業」を中心にボランティアさんの集め方、中高生との長期にわたる活動についてなどをお話しさせていただきました。

後半は5つのグループに分かれ、お互いの活動や課題などについて意見交換をし、小学校の統廃合、子ども達との活動あれこれ等々話しは尽きませんでした。出雲地域の様子や工夫を聞く事が出来た有意義な交流が出来ました。

いわみっ子まつり ふれあいまつりの 義援金について



「ふれあいまつり展示会」と「いわみっ子まつり」でご協力を頂いた各団体や個人のみなさまのご厚意を先日、浜田市役所1階ロビーに設けてある能登半島大雨水害義援金箱に納めさせていただきました。

ふれあいまつり展示会では7つの団体(個人含む)より模擬店の売り上げの一部を、いわみっ子まつりでは、SDGSの取り組みとして古着の制服、体操服をいただき、低価格で販売し、その売り上げ全てを義援金として協力いたしました。地域の皆様の暖かい心が能登半島の皆様に届き、早期の復興に役立つことを願っております。

ともいく 共育コーナー



センターだよりでは毎月、活動の様子を写真入りで掲載しています。

石見まちづくりセンターは貸館、主催事業、まちづくり支援の他に「はまだっ子共育推進事業」を行っています。

通称「ともいく」と呼んでいます。この共育の事業の理念は「地域ぐるみで子どもを育み子どもも大人もそして地域も高まり合おう」です。共育の事業は、大きな本柱がありますが、今回は地域学校協働活動についての説明です。

1 学校を核とした地域づくり「地域学校協働活動」

石見まちづくりセンターは、一中、石見、三階の学校支援を行っています。学校の授業で行われる体験学習として、見守りやミシン学習の補助、昔あそび、野菜作り、神楽、防災等々を地域のみなさんのボランティア活動で支えていただいています。センター職員がコーディネーター(学校と地域を繋ぐ役割)を担っています。地域の子どもの見守りたい、子どもと関わるのが好き、興味がある方を随時募集しています。石見まちづくりセンターまでご連絡下さい。

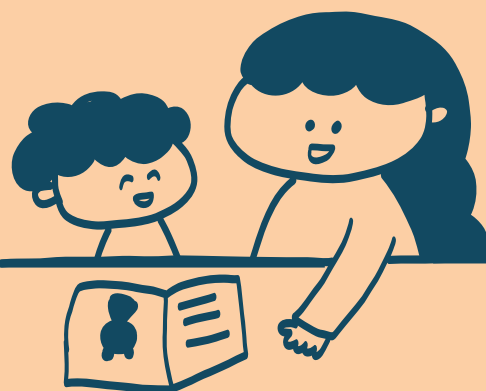
2 子どもに居場所や体験を! ※「地域子ども活動」内容については次回掲載予定

センター事業のいわみっ子まつり、クリスマス会、書初め会など放課後や休日の子ども居場所作りを行っています。

3 交わって支え合って! ※「家庭教育支援活動」内容については次回掲載予定

センター事業の親子パン教室 親子門松づくりなどの親子が地域とつながる活動を行っています。

大人の絵本講座 絵本の楽しさ再発見



参加無料
&
お申込み
下さい

大人だって絵本を楽しめる！大人の楽しみ方を教えてもらおう！
読み聞かせサークルの方から学校や地域での活動の様子を聞こう！
教えて！図書館司書の仕事とバックヤード

2025年 2月17日月曜日

場所 浜田市立中央図書館 2F多目的室

対象 地域の方誰でも 20名

午後 14:00~16:00

講座終了後 中央図書館利用者カードの更新や新たに作ることもできます

石見まちづくりセンター
TEL/FAX 0855-22-1380

地震災害を想定した避難訓練 参加者募集

石見地区内自主防災会等の協力事業

日時：令和7年2月22日（土）9:00~13:00

場所：石見まちづくりセンター 後野分館

※荒天の場合は石見まちづくりセンター（黒川町）

主催：石見まちづくりセンター

参加対象：地域の方どなたでも（約40名程度）

※ご家族、ご夫婦、お一人、ペット同伴、車中泊等

参加料：無料

申込み・問合せ：石見まちづくりセンター ☎/FAX 22-1380

締切り：令和7年2月7日（金）

訓練内容：（現時点での内容。今後変更の可能性有り）

○避難訓練

実際の避難と同じ服装・装備で避難し避難所生活を体験し避難所の運営の手伝いも行います。

○地震災害についての話

過去の地震や巨大地震、日頃の備えについて学び体験談を聞きます。

○地震体験車による地震体験

○消火訓練

更新予定の消火器があれば
お持ちください。
実際に火を消します。

○炊き出し

カレーライスか
おにぎりや豚汁等を
試食します。

※荒天時は内容を変更して
実施します。



石見まちづくり センターだより 2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

地震災害を想定した避難訓練

参加者募集中!!

石見地区内自主防災会等の協力事業

※荒天時は内容を変更して実施します。

日時：令和7年2月22日（土）9：00～13：00

場所：後野分館（旧後野小学校）

※荒天の場合は石見まちづくりセンター（黒川町）

主催：石見まちづくりセンター

参加対象：地域の方どなたでも（約20組、40名程度）

※小学生を含む親子又は家族（10組程度）

参加料：無料 締切り：令和7年2月7日（金）

【申込み・問合せ：石見まちづくりセンター ☎/FAX 22-1380】

訓練内容

実際の避難と同様の服装、持ち物で自主防災会等が設置した避難所へ行きます。そこで避難所生活を体験し、避難所運営の手伝いも行います。その後、地震体験車による地震体験と消火訓練をし、最後に炊き出しのカレーライスを試食します。



くらしの保健室 参加者募集中!!

～健康チェックと野菜たっぷり塩ちょっぴりレシピの試食会～

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

三階小学校
R3・R4度6年生
考案レシピ

野菜たっぷり
塩ちょっぴりレシピの
「ちょこっと試食会とお話」
食改浜田支部
浜田保健所
健康医療対策課

うちのみそ汁って

濃い目？ うす味？

うちのみそ汁
50ml持って来てください！
塩分を測れます！
健康医療対策課 食生活改善推進員

主催 石見まちづくりセンター

協力 食改浜田支部

浜田保健所

浜田市健康医療対策課

日時 令和7年3月5日（水）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

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

【申し込み先】

石見まちづくりセンター TEL/FAX 0855-22-1380

前回の様子



減塩レシピを試食中



我が家の味噌汁の塩分濃度測定

ご報告

12/21(土)クリスマス会

石見小、三階小、松原小の1年生～4年生を募集して21人の子ども達が参加してくれました。子ども達は3つのグループに分かれてチームになり、身体を使ったゲーム3種類を浜田レクリエーション協会の14人のみなさんのご協力で楽しみました。後半は、サンタさんとトナカイさんからプレゼントをもらいました。



12/27(金) 親子ミニ門松づくり



季節の風物詩としてミニ門松づくりに挑戦していただきました。親子の参加は12組、地域の方は11人でした。地域講師の松谷敏秀さんに材料（竹、松、千両、南天、梅、葉ボタン、飾り等）集めから作り方まで教えてもらい作りました。同じ材料なのに個性的な出来上がりで素敵な門松でした。



1/7(火) 書き初め会

小学生は、冬休みの宿題の1つとして、書初め（条幅3枚）をして学校に提出します。その書初めをセンターで行いました。講師の戸津川政世さんに各学年のお手本を実演して頂き、その後子どもたちは1枚、1枚集中して作品を仕上げました。書き終わってみんなできなこ餅を食べ交流しました。



共育コーナー



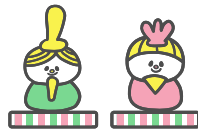
子どもの育ちを支えてくださる地域ボランティアの皆様へ「ボランティアさんの集い」情報交換会を開催します
日時：令和7年3月4日（火）10時～11時30分

今年度もボランティアの皆様には児童の体験活動にご参加、ご協力をいただき共育活動を進めて参りました。活動時のお気持ちやご苦労など、ざっくばらんに意見交換会を行いたいと思います。ボランティアさんの意見や分かち合いが来年度の活動支援の充実に繋がってきます。

前回の様子



石見まちづくり センターだより 3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

くらしの保健室 参加者募集中!!

～健康チェックと野菜たっぷり塩ちょっぴりレシピの試食会～

主催 石見まちづくりセンター
協力 食改浜田支部
浜田保健所
浜田市健康医療対策課

日時 令和7年3月5日(水) 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

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

【申し込み先】

石見まちづくりセンター TEL/FAX 0855-22-1380



塩分濃度を測るので
家庭でつくるいつものみそ汁
50ml 持って来てください!



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

三階小学校
R3・R4度6年生
考案レシピ

野菜たっぷり
塩ちょっぴりレシピの
「ちょこっと試食会とお話」
食改浜田支部
浜田保健所
健康医療対策課

うちのみそ汁って
濃い目? うす味?

うちのみそ汁
50ml 持って来てください!
塩分を測れます!

健康医療対策課 食生活改善推進員



ご報告 ファミリーバドミントン大会



地域間、そして世代間の交流を目的として、2月16日(土)にファミリーバドミントン大会を三階小学校の体育館で実施しました。一般、ファミリー、初級・シニアの3部門で合計24チームが優勝を目指して交流しました。

試合は好プレーでの攻防あり、腹を抱えて笑える珍プレイありで、参加された皆さんは大いに盛り上がりました。

次回は、さらに幅広い年齢層が一緒に楽しめる企画にしたいと思っておりますので、ご期待の上、ぜひご参加ください。



1/24(金) パン教室

今年度ラストのパン教室は「ピザパン2種～ジャーマンポテト風・アップルアーモンド～」を作りました。ふんわりパン生地の上にトッピングをして、四角く伸ばす工程が技ありでした♪かき混ぜる工程では硬さを確かめながら、皆で交代しアーモンドクリームを作りました。出来上がりの試食も行い、出来たてパンの甘みを味わいました。



2/4(火) 寄せ植え教室

今回も講師は「くつろぎ庭」さんにお越しいただき“冬の寄せ植え教室”を行いました。植物の種類も豊富に準備していただき、今回初めてのバスケット型容器で寄せ植えを行いました。手を加えながら年中楽しめる内容となっており、『お世話が楽しみ♪多肉植物も育ててみたいな!』などお花談議も盛り上がりしました。最後はみんなで教室の片付けを行い、交流も深まり楽しい事業になりました。



2/17(月) 大人の絵本講座 絵本の楽しさ再発見

子どもに読み聞かせるイメージの絵本ですが、絵本の持つ魅力について大人だからこそ楽しめるコツを紹介していただきました。講師持参の数ある絵本の紹介では色彩が綺麗でインパクトのある絵が印象的でした。また、デジタル化の進む近年ですが、人のぬくもりを感じるコミュニケーションとして絵本の読み聞かせは大人も子供も良いツールになると思いました。後半では、読み聞かせボランティアを長年続けておられる方に活動内容やエピソードをお聞きしました。最後に図書館司書の知られていないお仕事の苦労や図書館館長に案内をして頂きバックヤードを見学させていただきました。



地域ぐるみで子どもをはぐくむ取り組み

はまだっ子共育推進事業より 家庭教育支援 (HOOP) の様子 石見小2/12 (水) 来年度新1年生の保護者さん参加



HOOP (ふうぶ) とは、浜田親子共育応援プログラム(はまだおやこともいっおうえんプログラム)を略したものです。

4月に石見小学校に入学予定の保護者さんを対象に、今感じている「ドキドキ」不安なこと「ワクワク」楽しみにしていることをグループに分かれて、意見交換をするワークショップを小学校より依頼をされて行いました。ドキドキしていることの中には、「学校まで安全に歩いて行けるかな」「友達ができるかな」「給食が食べれるかな」などの意見が多かったです。ワクワクは、「子どもは入学を楽しみにしている」「子どもの成長を感じる」などみなさんと共有することで、同じ気持ちでいることの安心を感じられたのではないかと思います。また、家がお近所同士になる様にグループ分けをされていたので、なお親近感をお持ちになった様でした。小学校入学までのこの時間をお子様と一緒に準備を進めて、大切な思い出になりますことを願っています。