



Iwami calendar

石見まちづくりセンター

貸館カレンダー

(お問い合わせは22-1380)

日	月	火	水	木	金	土
2026 6月15日現在			1 清吟堂吟友会 山びこ教室	2 そーみんだまご ハングル友の会 山査子 ラボ山本パーティ オカリナSOS	3 もくれんカラオケ会 H・G ハングル友の会	4 PC教室 手話サークルきぼう 全写連浜田支部 浜田将棋クラブ
5 ラージボール	6 ほのほの3B 絵手紙アリスの会 浜田国際交流協会	7 浜田市水道管理課 えがの会 エグザイルと美女の会 新日本婦人の会 クローバーの会	8 山びこ教室 軽スポーツ教室	9 そーみんだまご ハングル友の会 浜田市職工労働課 ラボ山本パーティ/手編みの会 軽スポーツ教室/ボールエクササイズ/石見地区民生委員	10 H・G ハングル友の会 なでしこ会	11 手話サークルきぼう 浜田将棋クラブ 浜田父母の会
12 相生3町内自治会	13 レインボーサークル ほのほの3B 絵手紙アリスの会 新日本婦人の会 石見母子会 浜田国際交流協会	14 えがの会 エグザイルと美女の会 新日本婦人の会	15 清吟堂吟友会 峰の華会 山びこ教室	16 そーみんだまご ハングル友の会 山査子 ラボ山本パーティ 浜田市文化協会 いしはな小唄流	17 もくれんカラオケ会 H・G ハングル友の会	18 PC教室 手話サークルきぼう 浜田将棋クラブ
19 犬ねこ部	20 レインボーサークル	21 えがの会 エグザイルと美女の会 新日本婦人の会 実践倫理堂正会 黒川2町内 気軽にエアロ	22 清吟堂吟友会 山びこ教室 いづみふくっぴーサロン	23 ハングル友の会 ラボ山本パーティ ボールエクササイズ そーみんだまご	24 もくれんカラオケ会 H・G ハングル友の会 オカリナSOS	25 手話サークルきぼう 浜田将棋クラブ 浜田フォークダンスの会
26 ラージボール	27 レインボーサークル ほのほの3B	28 えがの会 エグザイルと美女の会 新日本婦人の会 LUMIA	29 グッドリバーカンパニー	30 ハングル友の会 ラボ山本パーティ いずみ読書会 そーみんだまご	31 もくれんカラオケ会 H・G ハングル友の会 いっばち会	



nagasawa calendar

長沢サブセンター

貸館カレンダー

(お問い合わせは25-5333)

日	月	火	水	木	金	土
2026 6月15日現在			1 ときめきサロン ユーゾーン+	2 木曜エアロ わくわく3B 末生流庵家浜田支部	3 3B体操 空手道 金曜フィットネス	4 壮真会 松清連盟浜田支部
5 日曜フィットネス	6 空手道	7 LUMIA ほがらか会 凛々歌えわかい!	8 にこにこ脳トレ教室 ユーゾーン+	9 木曜エアロ	10 3B体操 金曜フィットネス 浜田市民合唱団	11 壮真会 松清連盟浜田支部 島根県立浜田養護学校
12 3B体操島根西支部	13 空手道 清吟堂吟友会浜田ブロック キヌヤ長沢店	14 LUMIA	15 ときめきサロン ユーゾーン+	16 木曜エアロ わくわく3B 末生流庵家浜田支部	17	18 しなやかマッスル
19 日本けん玉協会島根支部 はびねすらぶ	20 ひまわり会 はびねすらぶ	21 LUMIA わいわいサロン はびねすらぶ	22 ユーゾーン+	23 木曜エアロ	24 3B体操 金曜フィットネス 浜田市民合唱団	25 壮真会 長沢公民館 レフアウラ
26 レフアウラ	27 空手道 eye lash salon riche アスカヨガ	28 浜田市建設企画課	29 おおはら貴金属 ユーゾーン+	30 おおはら貴金属 木曜エアロ	31 3B体操 空手道 浜田市教育研究会食育支部 金曜フィットネス	



石見まちづくりセンターだより 長沢サブセンター

※インクの節約のため白黒で印刷しています



浜田市HPにセンターだよりの
バックナンバー掲載中!

Instagram最新情報更新中



石見まちづくりセンター
TEL/FAX 0855-22-1380

長沢サブセンター
TEL/FAX 0855-25-5333

だんだんと夏が近づいてきましたね! 長沢サブセンターが開所して、3ヶ月が経ちました。多くの方にご利用いただいています。長沢サブセンターの多目的スペースには今月は「池坊石州支部」の方に季節の花を活けていただいています。長沢サブセンターに来られた際には、ぜひお花を見てくださいね! それでは石見まちづくりセンターからのお知らせと活動報告をご覧ください!



募集
してます
7月/8月

石見まちづくりセンター
長沢サブセンター

事業のご案内



【会場】
長沢サブセンター
第2回 長沢公民館主催
「にこにこ脳トレ教室」
★7月8日(水) 9:30~11:30★
★栄養のお話★
★脳トレ体操など★
※水分を持って来てください!

【会場】
長沢サブセンター
【新事業】
空気ってすごい!
「ふしぎ科学実験教室」
8月8日(土) 14:00~15:30
対象: 小学3・4年生
定員: 先着30名
持ち物: 上くつ・はさみ
空のかためのペットボトル・飲み物
無料

こどもたち
なつだ! あついッ!
すずみにおいで!

なつやすみ
まちづくりセンター
開放日

ながさわ
長沢サブセンター
時間:13:00~16:00
場所:会議室

石見まちづくりセンター
時間:9:00~12:00
場所:1F 研修室

8/5・12・19・26
【水曜日】

◆宿題や本、ぬり絵、折り紙などもってきてもOK◆
※水分補給を忘れずに!

対象:小学生以上
事前申込み不要です

中面も開いてご覧ください

01/ 石見まちづくりセンター センターが綺麗になりました！



5月22日に6名のボランティアさんにご参加いただき、センター周りの植木の剪定をしました！

ご協力のおかげで、センター周辺がすっきりと気持ちの良い環境になりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



03/ 長沢サブセンター 応急手当講習会を実施



姿勢がすばらしい！



浜田市消防本部の指導でAEDの取扱いを含めた応急手当の講習を行いました。

参加された皆さんは、倒れた人の状態を確認し、119番通報、胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AEDの装着と使用など、命を救うために必要な一連の流れを実技を通して学びました。

その後、入浴時の事故や喉に物が詰まった時の対処方法など日頃の疑問について質問されていました。

大切な人の命を救うために皆さんも機会があれば、ぜひ受講してください。

02/ 石見まちづくりセンター はじめてのミライキッチン！

新規事業「ミライキッチン」を開催しました。

講師は元家庭科教員の佐々木先生。初開催でしたが、12名の皆さんにご参加いただき、和やかな雰囲気の中で楽しく調理し、おいしくいただきました。

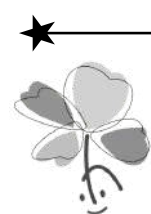
今後は佐々木先生が主催で料理教室を始められます。第1回目は6月25日(木)10:00～13:00とのことです。テーマは「おうちで手軽に中華」。詳しく知りたい方は石見まちづくりセンターまで！



04/ 長沢サブセンター うぶゆネットワークとモルック

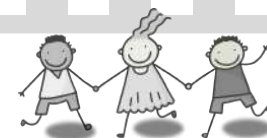
生湯町のまちづくり準備会うぶゆネットワークの皆さんが「おしゃべり×モルック×ランチ～繋がるうぶゆの和～」を開催されました。総勢約55名で、まずはモルックで盛り上がり、その後は生湯町の困ったことやいいところを話し合いました。

最後は、生湯町の有志の方が作られたカレーライスをいただき美味しい時間を過ごしました。参加された方からは「またやってほしい！楽しかった！」と嬉しい感想をいただき、まちづくりの大切さを改めて実感した日になりました。



石見小学校
三階小学校
第一中学校

石見小学校



5/18 月 支援学級「さつまいも苗植え」★



地域ボランティアの長谷川さん、虫谷さん、JAの皆さんにご協力いただき、さつまいもや夏野菜の苗植えを行いました。

子どもたちは植え方を教わりながら一つひとつ丁寧に苗を植え、水やりにも意欲的に取り組んでいました。

野菜の成長や収穫を楽しみにする様子が見られ、貴重な体験となりました。

5/22 金 2年生「野菜の苗植え」

2年生でも夏野菜の苗植えを行いました。地域ボランティア初参加の4名の方々にご協力いただき、43名の児童が苗植えに取り組みました。

活動後には、「とてもよい活動だった」「また参加したい」といった感想をいただきました。子どもたちと地域の方々が交流する貴重な機会となり、地域とのつながりの大切さをあらためて感じる活動となりました。



第一中学校

中学1年生の総合学習

「総合あそび隊」の活動で、中学生が考えてくれたさまざまな遊びを通して、小学1年生との交流を行いました。

当日は中学生が優しく声をかけながら遊びを進めてくれ、子どもたちは楽しく活動することができました。また、遊びの中で困ったことや、わからないことがあった際には、中学生と一緒に相談しながら解決方法を考える姿も見られました。



三階小学校

6/9 火 2年生「町たんけん」

先生と地域ボランティアさん4名の見守りで、朝日町商店街にはどんなお店があるのか見学に行きました。子ども達は、いろんなお店に興味津々で、学習シートにお店の名前をたくさん記入していました。



5/18 月 4年生「川的环境」

今井迫川にはどんな生き物がいるか？身近な川的环境について、アクアスの職員さんに教わりました。地域ボランティアさん4名には、子ども達にケガはないか、遠くに行かないように見守りをしていただき、無事に学習を終えました。



ガはないか、遠くに行かないように見守りをしていただき、無事に学習を終えました。