黒沢まちづくりセンターだより

いいね、黒沢。10月号



いきいき美活フォト

妻がキレイになって、夫がちょっと照れる。
そんな二人の、素敵な一枚。
▶詳細は、中面右ページ

イベントカレンダー 2026年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 はつらつ健康教室 スマホ講座 雀の会	3 職員不在日
4 職員不在日 生涯学習セミナー	5	6 手芸クラブ 眼科＆買い物ツアー	7 ちい助 パソコンクラブ 雀の会	8	9 はつらつ健康教室 雀の会 結核・肺がん検診 14：40～14：50	10 職員不在日
11 職員不在日	12 スポーツの日	13 手芸クラブ 軽スポーツ	14 ちい助 パソコンクラブ 雀の会	15 **映画上映会** 14：00～16：30 18：30～21：00	16 はつらつ健康教室 大人のぬり絵 スマホ講座 雀の会	17 職員不在日
18 職員不在日	19	20 手芸クラブ 買い物ツアー	21 ちい助 パソコンクラブ 雀の会	22	23 はつらつ健康教室 雀の会	24 職員不在日
25 職員不在日	26	27 手芸クラブ 軽スポーツ	28 ちい助 パソコンクラブ 雀の会	29	30 はつらつマーケット スマホ講座 雀の会	31 職員不在日

水曜は毎週 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

黒沢まちづくり委員会ホームページがリニューアルしました！

少しずつ充実させていきます
いいね、黒沢。 検索

10/15(木) 映画上映会開催「オレンジランプ」

昼の部　14：00～16：30
夜の部　18：30～21：00

若年性認知症と診断された夫と、その家族の9年間を描いた実話に基づく物語です。
認知症への理解を深め、人権について考えるきっかけにしませんか？

11/12(木)

【水道料金説明会】
昼の部　14：00～15：30
夜の部　19：00～20：30

三隅小学校から今年も「人権の花」をいただきました。ありがとうございました。

あなたの思いやりを言葉に。
人権標語を募集します！！
締切：10月30日(金)

あとがき
気が付けばもう9月も終わりますね。そして、食欲の秋がやってきました。新米、栗、芋など。最高です。私の食欲が止まるのはいつでしょうか？(福原)

峠田さんの野菜作り教室
～夏秋野菜編～



８月3日(月)に、峠田さんの野菜教室を開催しました。
今回の野菜作り教室では、毎回恒例の手作りの資料を使って、『夏・秋野菜編』を学びました。

夏の暑い時には、刈った草や落ち葉を土の上に敷く“草マルチ“がおススメだそうです。土の表面を覆うことで、直射日光を防ぎ土表面の乾燥を抑え、水分を保つことが出来るそうですよ。

暑さに負けず、おいしい野菜を育てるための工夫を教えていただきました。参加者の皆さんも熱心に耳を傾け、野菜作りの知識を深めました。ありがとうございました。

黒沢で遊ぼう
～楽しく学ぶ！もしものための防災体験～









８月１８日(火)に夏休み中の小学生を対象に【黒沢で遊ぼう】を開催し34名が参加しました。今回は防災意識を高めることをテーマに、楽しく防災について学びました。
まず、河野勲さんから自作のパネルを使った防災のお話を聞きました。避難グッズの紹介など、災害への備えについて分かりやすく教えていただきました。その後、社会福祉協議会の方たちと防災カレー作りに挑戦！ハイゼットの袋を使いご飯を炊きました。災害時には、袋の中にお米と綺麗な水が入っていれば外側が泥水でも調理できるそうです。消防署の皆さんには救助体験や消火訓練をしていただき、子ども達は真剣な表情で一生懸命に取り組んでいました。そして、昼からは待ちに待った川遊び！
午前中にしっかり防災を学んだあとは、かっぱランドで思いっきり楽しみ、中学生ボランティアとの交流の場にもなりました。
楽しかった！だけではなく、『もし災害が起きたらどうする？』を考える一日になりました。
ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

サッカー選手と一緒に運動！～浜田商業高校生が企画・運営～





9月8日㈮、浜田商業高校３年生３名と浜田市を拠点に活動するサッカーチーム「ベルガロッソいわみ」の選手３名が来館し、地域住民を対象とした運動教室を実施しました。
手指を使った頭の体操やリズムをとって歩く運動、ボールを蹴って倒すボウリングなどで爽やかな汗を流しました。
この活動は高校生の学習の一環として行われ、黒沢に故郷のある土田綾愛さん（３年）が主体となって企画運営を頑張りました。

笑顔いっぱい
【いきいき美活フォト】

９月７日(月)に、浜田ビューティーカレッジの美容学生さんにご協力いただき、【いきいき美活フォト】を開催し約28名が参加しました。

メイク・ヘア・ネイルの3つのブースに分かれて施術がスタート。
最初は学生も参加者も少し緊張した様子でしたが、施術が始まると自然と会話が増え、会場は次第に笑顔でいっぱいになりました。
中には、参加者さんのご家族が営む美容院でアルバイトをしている学生さんも。思いがけないつながりに、話も弾みました。







施術が完成に近づくにつれ、参加者からは笑顔がこぼれ、お互いの姿を見て褒め合う姿も見られました。
施術後は、カメラマンでもあるセンター長が一人ずつ撮影。趣味のギターを持って撮る人、夫婦で撮る人、友達同士で撮る人など皆さん思い思いのスタイルで撮影を楽しみ、素敵な一枚が出来ました。そして、最後は全員で記念撮影。学生さんたちも、やり遂げた達成感にあふれた良い笑顔でした。











写真撮影後の茶話会・食事会では、みんなで楽しく交流。参加者からは「とてもいい経験が出来た」「孫、ひ孫に早く見せたい」「化粧をすることが楽しいと久しぶりに思い出した」など嬉しい声が聞けました。また、学生からも「実践を経験できたことは貴重」「この経験が自信につながる」など、前向きな声を聞けました。
これから迎える国家試験に向けて、今回の経験が少しでも自信となり力につながれば嬉しく思います。

ご協力いただいた浜田ビューティーカレッジのみなさん、素敵な時間をありがとうございました。

