



あい ふれ♡しらすな

No.44
令和6年12月号

白砂まちづくりセンター発行
699-3222 浜田市三隅町折居 883
0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)
Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp



実りの秋！西条柿収穫体験



10月下旬、三隅小学校、周布小学校の3年生が東平原上の営農組合柿園にて収穫体験を行いました。また、センターのオーナー柿をみんなで収穫する「ミニミニ収穫祭」も実施しました。地元の特産品に触れることで、地元の良さを体感できたことと思います。地域ボランティアの高橋さん、石田さん、永井さん、大変お世話になり、ありがとうございました。



白砂っこ倶楽部 秋の遠足 萩日帰り旅行

11月17日



白砂っこ倶楽部親子総勢23名で萩にプチ旅行に出かけました！明倫学舎のあそぼ一舎、ランチは畔亭、ネコ寺の雲林寺と盛りだくさんの内容でした♪子供たちもお友達と出かける1日に大満足！計画してくれた谷平さん、田城さん、バスを運転してくださった矢地さん、ありがとうございました！



いきいき！白砂スクール 手芸教室

10月22日、11月5日

桑原美津枝さん（今浦）に教えてもらいながら、フェルト布を使ったコースターを作りました。簡単でとってもかわいい作品ができあがりましたよ(^^)♪

さらに参加者さん同士で教え合って、いろいろな作品を作ってみようと、今後も継続して手芸教室を開くことになりました！2回目では、洗濯ばさみを使った猫さんクリップを作りました！皆さん「とっても可愛らしいね～。」「難しいけど作るの楽しいね！」ととても楽しんでおられました😊

次はどんな作品が出来上がるのか楽しみです(*^~^*)
「私もやってみたいな」という方は、ぜひセンターまでお声かけくださいね！



第34回 三隅地域 人権を考える集い

11月16日



今年の三隅地域人権を考える集いでは、映画「聲の形」を上映しました。いじめや自死など難しく重いテーマでしたが、アニメということでとても見やすく、考えさせられる内容でした。会場内では三隅地域の各まちづくりセンターや小中学校の人権活動のパネル展示も実施されました。

みすみフェスティバル活動報告展示



11月9日～10日の2日間、三隅中央公園内を会場に「みすみフェスティバル」が開催されました。

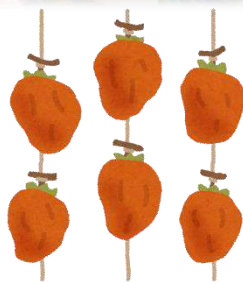
三隅地域まちづくりセンター連絡会の活動紹介コーナーでは、各センターや地域での活動報告や夏に開催した「みすみっ子 Summer★」などの事業報告がパネル展示されました。白砂まちづくりセンターからは、島根県立大学生との交流事業の取組みをまとめたパネル展示を行ないました。

県大生 西条柿収穫体験&干し柿作り



11月10日(日)県大生7名が西条柿の収穫体験と干し柿作りにやってきました!

西条柿収穫のお手伝いがしたいという県大生の思いから始まった今回の体験。まずはお試しということで一人10個収穫し、センターの調理室で干し柿にしました。うまく干し柿が出来たら、親子クッキングなどに活用したいと考えています! その際には地域の皆さん、レシピの指導をお願いします(*^-^*)♡



白砂まちづくり委員会 活性化部会地域課題解決班事業 「あいのりタクシー」使ってみませんか?

どこまで行ける?

三隅町内なら
どこでもOK!

どんな時に
使える?

- ・病院へ行きたい
- ・スーパーへ買い物に行きたい
- ・役場に行きたい など

料金は?

片道 **300円/人**
現金または
敬老福祉乗車券で
支払い

どうやって予約するの?

利用日の **7日前**までに
まちづくりセンターへ連絡し
てください。(32-1288)
名前・行き先・時間・誰と
乗るかを伝えてください。

敬老福祉乗車券ってなに?

- ・浜田市内の公共交通機関を実質半額で利用できるお得な乗車券です。(鉄道は利用できません。)
- ・浜田市内に住所がある70歳以上の方なら購入できます。
- ・1冊 **3,000円分が1,500円**で購入できます。(1人20冊/年)
- ・三隅支所、まちづくりセンターで購入できます。

その他

- ・「あいのり」のため、基本は最低2名からの利用となります。(ひとりでも利用したいという方は、一度センターへご相談ください。)
- ・利用回数の制限はありません。
- ・帰りの時間は当日、運転手に直接お伝えください。



まずはお気軽に
白砂まちづくりセンターへご相談ください☆

12月行事予定

日	曜日	予 定
1	日	職員不在日
2	月	
3	火	
4	水	陶芸教室
5	木	まあきんさい家 (吉浦)
6	金	執行役員会
7	土	職員不在日
8	日	職員不在日
9	月	
10	火	手芸教室
11	水	水墨画教室 
12	木	お買い物ものタクシー 
13	金	
14	土	職員不在日・ヨガ しらすな探検
15	日	職員不在日
16	月	
17	火	
18	水	ラブック号 14:15~14:45
19	木	
20	金	
21	土	白砂っこクリスマス会
22	日	もちつき交流会
23	月	
24	火	
25	水	水墨画教室 
26	木	
27	金	
28	土	年末年始休館
29	日	(~1/5まで)
30	月	
31	火	

地域の皆様
 本年は大変お世話になりました。
 来年もよろしくお
 願います！

あどがき 先日、人生初の名古屋に行きました。目的は推しのライブ参戦だったのですが、名古屋は初めての地だったので、観光も楽しみにしていました。
 (*~*)……が、タイトなスケジュールが影響したのか、あまり体調が優れず…(涙) それでも何とか見ることが出来た名古屋城はとてつ迫力がありました。金のシャチホコ間近で見られて良かったー！
 そして不思議なことにライブ中は体調不良もなんのその…アドレナリン大放出(*´▽`*)！弾丸！満喫リフレッシュの名古屋旅でした◎ (佐藤)

白砂まちづくり委員会オープンチャット加入者募集中☆



★おしらせ★

みそづくりについて

例年好評のみそ作りですが、麴を作る工場、生産者の減少があり、手配をすることが年々難しくなっております。そこで、勝手ながら、今年度は新規の募集を停止し、昨年度参加された方の中で希望者の方のみ手配させていただくこととしました。

長年にわたり継続してきた事業で大変残念ですが、今後の見通しが立ちましたら、また募集を再開したいと思います！「ここの麴がオススメだよー！」など情報がありましたら、ぜひセンターへお知らせください☆

出張サロン まあきんさい家



12月は吉浦集落で2回目のサロン！

日時: 12月5日(日) 10:00~13:00

場所: 吉浦集会所

地域の皆様のご要望にお応えして、食改さんにおいしい魚料理レシピを教えていただきます！エプロン・三角巾などをご準備ください。

年末年始休館のお知らせ

令和6年12月28日(土)

令和7年1月5日(日)



年始は1月6日(月)から開館します

口腔ケア事業からのお知らせ

10/23(水)吉浦集落、11/24(日)今浦集落にて、8月に実施した口腔チェックのフィードバックを行ないました。山根歯科医院の山根院長、市民福祉課の伊藤保健師より、結果をふまえたアドバイスが伝えられました。寒くなり、これからインフルエンザシーズンがやってきます。口腔内を清潔に保つことは、インフルエンザなどの感染を減らすことにも繋がります。



また1年に1度は歯と体の定期健診を受けましょう！



あい ふれ♡しらすな

No.45

令和7年1月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

令和6年はコロナ前の状態に戻り たくさんの事業を実施させていただきました
地域の皆さまには 多数ご参加いただき 誠にありがとうございました

本年も皆様方のご要望に応じた 集いの場を設ける予定ですので
お出かけいただきますよう よろしくお願いたします

白砂まちづくりセンター職員一同



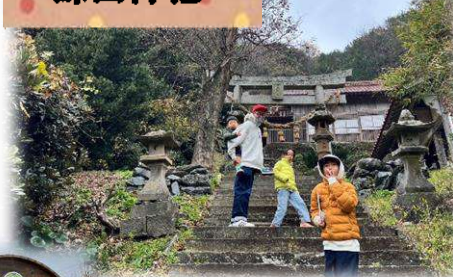
ナゾ解き

アドベンチャー

しらすな探検

～力を合わせて魅力を見つけ！～

妹山神社



芋塚



薬師如来



ひゃこるバス停



12/14(土)ナゾ解きしらすな探検を開催しました。県大生が「白砂地域の良さ、魅力をもっと知ってほしい!」「保護者世代と地域の大人をつなぎたい!」という思いで計画した今回の事業。当日はあいにくの天気でしたが、地域の皆様のご協力の下、無事に実施することが出来ました!

参加した子供たちからは「クイズにいっぱい正解したよ!」「県大生のお兄さん、お姉さんと遊べて楽しかった!」、大人からは「初めて通る道もあり、新しい魅力を知ることが出来ました。子供も喜んでいました。」「普段は聞けないお話を地域の方から聞くことが出来て良かったです。」といった感想が聞かれました。ご協力いただいた地域ボランティアの皆さん、ありがとうございました! 県大生の皆さん、お疲れさまでした!!



出張サロン まおきんさい家



11月24日(日)に今浦集落、12月5日(木)に吉浦集落でそれぞれ2回目のサロンを実施しました。

今浦集落では集まった皆さんが談話したりボードゲームをしたりして盛り上がりました！

吉浦集落では魚料理を教えて欲しいという地域の要望で食改さんと一緒においしい魚料理づくりに挑戦しました。



今年度の今浦・吉浦集落での出張サロンは今回で終了ですが、今後も継続していけたらと考えています。どんなことがしたいかなど要望等ありましたら、お気軽にご相談ください！



いきいき！ しらすなスクール キムチ作り

11月26日(火)にキムチ作りを行ないました。講師はキムチ工房はら(益田市美都町)の代表・李原邦政さん。本場の味を活かしながらも日本人向けにアレンジしたキムチを製造しています。この日は、白菜の塩漬けの仕方やキムチだれのぬり方を教わりました。

参加者からは「すごくおいしかった!」「あっという間になくなってしまった。」といった感想をいただきました！



毎年大人気！陶芸教室

今年も雪舟焼窯元(旭町)の福郷生雲先生ご指導のもと、12月4日(水)に陶芸教室を開催しました。お皿やぐい飲みなどに挑戦する方や小さな十二支の置物を作る方など、それぞれこだわりの作品を作りました！焼き上がりがどんな風になるのか楽しみですね！



11月12日(火)、22日(金)に三隅中学校2年生の防災学習が行われました。

地域の方と一緒に災害対応ゲーム「クロスロード」や避難所運営ゲーム「HUG」を行ない、災害時にはどんな行動を取るべきか、どんなものが必要なのかなどをグループで話し合いました。


災害はいつ起きるか分からないものだからこそ、日頃からの話し合いや備えが大切ですね！



うどん打ち体験

今年度最後の白砂スクールは「陽気な狩人」今田孝志さんを講師にお迎えし、うどん打ち体験を行います！ぜひご参加ください(*^-^*)

日時：令和7年2月5日(水)10:00~
場所：白砂まちづくりセンター
定員：10名
参加費：1,000円



申し込み締め切り
1月24日(金)
まちづくりセンター
(32-1288) まで!



白砂まちづくり委員会活動報告

執行役員会

12月6日(金)白砂まちづくり委員会の執行役員会が行われました。

会議では、今年度のまちづくり総合交付金の支出状況の報告、余剰金での備品購入が必要か否かなどについて話し合いが行われました。総合交付金の余剰金については各集落などでもお話いただくようお願いしておりますので、地域の皆様もご検討いただきますようお願いいたします。



活性化部会

12月18日(水)活性化部会全体会が開催され、2月開催予定の「みんなでつろーてきちゃん祭」についての話し合いが行われました。

今年のきちゃん祭は県大生の力も借りて、ますます盛り上がりそうです！詳細は2月号でお知らせします(*^-^*)



日	曜日	予 定
1	水	元旦 年始休館
2	木	
3	金	
4	土	職員不在日
5	日	職員不在日
6	月	御用始め
7	火	
8	水	水墨画教室
9	木	
10	金	
11	土	お正月遊び ヨガ
12	日	職員不在日
13	月	成人の日 職員不在日
14	火	
15	水	ラブック号 14:15~14:45
16	木	お買い物タクシー
17	金	まあきんさい家(平原上) みそづくり
18	土	
19	日	
20	月	パーシモンズB
21	火	
22	水	水墨画教室
23	木	
24	金	
25	土	職員不在日 ヨガ
26	日	職員不在日
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

あとがき 新年あけましておめでとうございます。2025年、令和も7年となりました。ついでこの間センター（公民館）に入って令和を迎えたばかりの気がしますが、当時1歳だった娘も小学校1年生、1年生だった上の子は6年生で卒業間近となりました。日々が過ぎるのは本当にあっという間で、来年の今頃も同じように思うことでしょう。毎日家族が元気でいられる幸せをかみしめながら日々を過ごしたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします(*^-^*)(田城)



白砂まちづくり委員会オープンチャット加入者募集中☆

☆おしらせ☆

お正月遊び

お正月といえばお年玉！知っているようで知らないお金にまつわる色々を聞いてみよう！お話しの後には鏡開きとぜんざい作りもあるよ！(*^-^*)

日時：1月11日(土)9:30~12:00

場所：白砂まちづくりセンター

参加費：無料

持ち物：エフロン、三角巾、マスク



*子供たちがぜんざいを作る間、保護者の方向けに教育ローンや借入についての考え方などの相談会も開催します。ぜひご家族でお越しください！

出張サロン まあきんさい家



1月は東平原上集落で2回目のサロン！

日時：1月17日(金)13:30~15:00

場所：東平原上集会所

お茶を飲みながら、ボードゲームやカードゲームで頭の体操！(*^-^*)

保健師さんの健康相談もあります！

お誘い合わせてお越しください☆

口腔ケア事業からのお知らせ

吉浦集落・今浦集落の皆さま

今年度の口腔チェック振り返りのため、アンケート用紙を配布します。

回答期日：3月23日(日)



3月の常会にて提出してください。今後の口腔ケア事業に活かすため、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

2024年度
歯と口の健康啓発標語コンクール 最優秀作品



あい ふれ♡しらすな

No.46

令和7年2月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp

白砂地域福祉推進協議会 ふれあい餅つき交流会



12月22日(日)白砂地域福祉推進協議会が主催する「ふれあい餅つき交流会」が開催されました。蒸したもち米を昔ながらの杵と臼を使って、パタンパタンとつきながらお餅を作りました。子どもさんや若い家族の方、一緒に参加していた県大生らも慣れないながらも一生懸命お餅をついたり丸めたりしました。つきたてのお餅はあんこと一緒においしくいただきました！また、子どもたちのお手紙とともに福祉委員さんによって高齢独居世帯にも配られました。

さらにイベントの最後には、ハイブリットウインドオーケストラによるミニ演奏会が開かれ、ピアノ伴奏とオーボエ独奏でクリスマスソングや歌謡曲などを披露していただきました。



白砂っこ倶楽部 クリスマス会

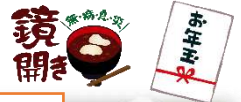


12月21日(土)白砂っこ倶楽部のクリスマス会が行われました。クリスマス大作戦として、クリスマスオーナメント作りやレクリエーション、スイーツ作りなど、盛りだくさんの内容で楽しいひと時を過ごしました。眠っていたサンタさんも無事に起きて、子供たちのプレゼントを届けに行ったことでしょうか😊♪素敵なクリスマス会となりました!



川村政裕さん

おいでよ白砂! お正月遊び



桐田哲也さん



下岡照子さん



1月11日(土)お正月遊びで、お年玉を題材にしたお金の話と、鏡開きを行い、ぜんざいを作りました。子供たちは「お金の大事さがわかりました。コツコツ貯めて、欲しい物を買いたいです。」「鏡もちを初めて割って楽しかったです。おぜんざいもおいしかったです。」との感想が聞かれました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

辻カヨ子さん

1月17日(金)東平原上集落で今年度2回目の出張サロンを実施しました。三隅支所から塩満保健師にも来ていただき、健康相談やゲームなどをして和気あいあいとした時間を過ごしました。顔を合わせると話も弾み、あっという間に時間が過ぎてしまいますね😊♪



12月25日(水)新生会さんがしめ縄作りを行い、独居の高齢者宅へ届けられました。届けた方々からは「立派なしめ縄をありがとうございます。おかげさまで新年を気持ちよく迎えられます。」と大変喜ばれました。ありがとうございます。



吉浦集落 消火器使用訓練 

1月19日(日)吉浦集会所で消火器訓練が行われました。火災は3月~5月が最も発生しやすいとされ、火災の主な原因はたばこの不始末・ガス器具・たき火などです。火災を発生させないことが一番大切ですが、初期消火を確実にすることで、被害を抑えることにつながります。定期的に講習を受けて、いざという時に備えましょう!



毎年恒例! 減塩みそづくり 

1月17日(金)~19日(日)まで、毎年恒例のみそ作りが行われました! 今年は大豆をJAさん、麴をやさか共同農場さんにお世話になり、無事に行うことが出来ました。出来上がりは秋ごろの予定! 楽しみです(*^-^*)



白砂まちづくり委員会活性化部会主催 **みんなでつろーてきちゃん祭**

開催日: 2月22日(土)

時間: 午前9時30分~11時30分

会場: 白砂まちづくりセンター

内容: 軽スポーツ、スマホ相談会、石見神楽、バンド演奏、センター活動展示 など
今年も様々な催しもので皆様を歓迎! 家族もお友達もみんなでつろーてきちゃんさい!

白砂まちづくり委員会主催 **白砂地区民大抽選会**

きちゃん祭終了後、11時45分より白砂地区民を対象とした大抽選会を実施!
チラシについての抽選券に必要事項を記入のうえ、**当日10時30分まで**に会場受付の抽選ボックスに投函してください。豪華景品が当たるかも! ?

※ともに詳細はセンターだより2月号はさみ込みの別途チラシをご覧ください。

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	職員不在日 協働のまちづくりフォーラム
3	月	
4	火	
5	水	うどん打ち体験
6	木	お買い物タクシー 
7	金	教育振興部会
8	土	職員不在日 ヨガ 
9	日	職員不在日
10	月	
11	火	建国記念日 職員不在日
12	水	水墨画教室
13	木	
14	金	
15	土	職員不在日 
16	日	健康ウォーク&体力測定
17	月	パーシモンズB
18	火	
19	水	ラブック号 14:15~14:45
20	木	
21	金	
22	土	きちちゃん祭&大抽選会 ヨガ
23	日	天皇誕生日 職員不在日
24	月	振替休日 職員不在日
25	火	
26	水	水墨画教室
27	木	
28	金	

あとかき 皆さんは年末年始どのように過ごされましたか？人によっては9連休となった方もおられたでしょう。私もそのうちの一人でした。最初の3日間は掃除や断捨離などに時間を費やしましたが、残りの6日間くらいは特に予定もなく、正直寝正月でした…。無駄な時間の使い方をしたなあと少し後悔…。休みはあるだけ嬉しいものですが、有意義に過ごさないと意味がないなと実感しました。今年～来年の年末年始も最大9連休あるとか…。んー旅にでも出るかなあ…(‘Д’) (佐藤)



☆おしらせ☆

恩返しボランティア



今年度も景観保全のため JR 沿線と河川周辺の草刈り・清掃活動を行います。皆様のご協力をお願いします。

日時: 3月2日(日) 8:30~11:00

【清掃場所】 吉浦海岸を望む

JR 線下方面と河川周辺

【持ち物】 草刈り機(ある人)、軍手、防寒具、タオル、雨具類、長靴または汚れてもいい靴 など



出張サロン まあきんさい家



3月は東平原下集落で2回目のサロン!

日時: 3月10日(月)

10:30~12:00

場所: 東平原下集会所

脳トレゲームなどを行なう予定です!
多くのご参加をお待ちしています☆

口腔ケア事業からのおしらせ

先月のセンターだよりにて口腔チェック振り返りのアンケートを配布する旨のお知らせをしましたが、一部訂正します。

正: 吉浦集落のみ 誤: 吉浦集落・今浦集落

今年度のアンケート対象は吉浦集落のみです。今浦集落に関しては、来年度に実施予定です。

よろしくお願いたします。

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

2024年度
歯と口の健康啓発標語コンクール 最優秀作品



あい ふれ♡しらすな

No.48

令和7年3月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp

いきいき! しらすなスクール うどん打ち体験



2月5日(水)センター事業『いきいき!白砂スクール』にて、うどん打ち体験を行ないました。地域内外から13名の方にご参加いただき、弥栄町の『陽氣な狩人』店主、今田孝志さんご指導のもと手打ちうどん作りに挑戦しました。

体験中は今田さんから「うどんはコシが大事!打つときも腰を使って!!」とアドバイスがあったり、参加者から「小麦粉と水の比率はどのくらいですか?」といった質問が飛んだりしていました。

また、うどん生地には塩の代わりに“にがり”が使われているようで、参加者は今田さんにおいしいうどんを作るコツを熱心に聞いていました。完成したうどんは猪肉や天かすなど、好きな具材をトッピングして、みんなでおいしくいただきました。「またやってみたい!」「今度は家でも自分で作ってみたい!」といった感想をいただきましたので、第2回、3回…と続けていけたらと考えています。



陽氣な狩人(弥栄町)
店主 今田孝志さん



2月16日(日)教育振興部会主催の『健康ウォーク&体力測定』を実施しました。コースは昨年と同じ、センター～吉浦梅園～ゆうひパーク三隅～センターの約5kmの道のりでした。今回は梅の見ごろを過ぎており、リベンジということで日程を少し早めたのですが、今度は少し早かったようです…。しかしながら絶好のウォーキング日和となり、皆さん軽やかな足取りでウォーキングを楽しまれました。

センターに帰ってからは、恒例の体力測定。握力・長座体前屈・反応測定棒・開眼片足立ちのほか、インボディ測定も行ないました。皆さん、前回に比べて数値は良くなりましたか😊?それとも……(〇)??良かった人もそうでなかった人も、これからも健康第一!で元気に過ごしましょうね!!



健康ウォーク&体力測定後は、教育振興部会の役員さんにご協力いただき、まちづくりセンター職員の避難誘導・通報訓練を行いました。

まちづくりセンターでは日々いろいろな事業や利用される方の出入りがあります。万が一の事態に備えて訓練しておりますので、皆さんに安心安全にご利用していただければと思います。



陶芸作品完成!

12月4日(水)に開催した陶芸教室で作成した焼き物が出来上がりました!色も形もかなり個性が出ていて、見ていて飽きのこない仕上がりです☆作品は2月開催のきちゃん祭でも展示させていただきます。参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました!



協働のまちづくりフォーラム



2月2日(日)浜田市協働のまちづくりフォーラムが行われました。中・高・大学生を含む4団体の発表があり、大変勉強になりました。センターに資料がありますので、ぜひご覧ください!

令和6年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会

学んでスッキリ！ お金のモヤモヤ

参加
無料

～笑顔で幸せな生活のために～

3.23 SUN
10:00 ▶ 11:45

こんな悩み
ありませんか？



なんだか不安

物価高騰、教育・老後資金…お金は足りてる？将来どのくらい必要？と、なんだか不安



投資がわからない

投資って何？ギャンブルとは違うの？興味はあるけどよくわからなくて、踏み出せない



うちのお金大丈夫？

貯めたお金を守るには？家計見直しのポイントや、子供への伝え方などを知りたい

場所

三隅まちづくりセンター 小ホール
(〒699-3212 浜田市三隅町向野田581番地)

定員

50名 (事前のお申し込みをお願いします)

申込

二次元コードまたは 下記連絡先へお問合せください。
申込締切：3月14日(金) 17時



先生：立畠 英里 さん

”知らずに損する人を減らし、多くの人が幸せに生きられる社会にしたい！”
そんな思いで法律事務所勤務からFP（ファイナンシャルプランナー）に転身。
「キッズマネースクールあさきた校」代表を務め、子供から大人まで多くの方の人生をフォローしておられます。

お申込みフォーム



主催：三隅地域まちづくりセンター連絡会・浜田市
TEL: 0855-32-2801 FAX: 0855-32-3170

3月 行事予定

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	恩返しボランティア 
3	月	
4	火	運営推進委員会
5	水	
6	木	お買いものタクシー 
7	金	
8	土	職員不在日 ヨガ 
9	日	職員不在日
10	月	まあきんさい家(東平原下)
11	火	
12	水	水墨画教室
13	木	みずすみモリモリ
14	金	教育振興部会
15	土	県大×白砂 親子クッキング
16	日	職員不在日
17	月	パーシモンズB 
18	火	
19	水	ラブック号 14:15~14:45
20	木	春分の日 職員不在日
21	金	
22	土	職員不在日
23	日	職員不在日
24	月	
25	火	
26	水	水墨画教室 
27	木	
28	金	白砂っこ倶楽部 いちご狩り
29	土	職員不在日 岡崎社中
30	日	神楽と桜を観るまつり
31	月	

あどがき 最近、「駐車場に車がないけえ、おらんのかと思ったよ～」と声をかけられる事多数…。実は、渡り鳥の『ジョウビタキ』が駐車場前の山に住んでいるようで、車を攻撃されてフンだらけになるのです…(TT)春先には次の場所へ飛び立つようなので、それまではセンターの裏に車を停めております。事務所にはおりますので、用事があっても、なくても、ふらっとお茶しにでも、いつでもお声がけください☆お待ちしております～！
(田城)

☆おしらせ☆

県大×白砂 親子クッキング



県大生と作った干し柿を使って、親子クッキングを行います！簡単なパウンドケーキと軽食作り、学生と子供たちの交流会も行いますので、ぜひご参加ください☆

日 時：3月15日(土)

10:00~14:00

場 所：白砂まちづくりセンター

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定 員：親子4組

申し込み先：0855-32-1288

締め切り：3月7日(金)



出張サロン まあきんさい家



令和6年度から開始した出張サロン「まあきんさい家」も各集落とリハビリテーションカレッジ島根さんご協力のもと、おかげさまで予定していた全10回を無事に終えることが出来ました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！来年度も是非、よろしく願いいたします☆



口腔ケア事業からのおしらせ

花粉症は口腔環境を乱す大敵！

これからの季節、多くの方が悩まされる“花粉症”。鼻づまりによって口呼吸になると口内が乾燥し、虫歯や歯周病のリスクが高まるそうです。

【ケアポイント】

- ① 水分補給を心がける（口内乾燥を防ぐ）
- ② 口呼吸を避ける（鼻スプレーが効果的）
- ③ 定期的な歯みがき（口腔環境を清潔に保つ）

※注意点※

鼻や口をスッキリさせようとガムや飴を口にする機会が増えますが、食べ過ぎは虫歯の原因になります。キシリトール配合のものなど、虫歯になりにくいものを選びましょう。