

周布

まちづくりセンターたより

浜田市周布町イ374

TEL/FAX (0855) 27-0058

メール sufu-k@ph-hamada.jp

世帯数；2,285 (前月比-1)
人口；4,611 (前月比-8)
男2,222 (-2) 女2,389 (-6)
周布地区 6月末現在

令和8年(2026年) 8月号

第65号(かわら版第263号)

表面：大音 裏面：佐々木
文責：吉賀

食学

～ 今年度の料理教室は食学として新たな学びやつながりづくりができるよう企画していきます ～

親子パン教室

6月20日(土)、久保利京子先生をお招きし、10組の親子がパン教室を行いました。生地を切って延ばす作業など、難しいところは大人が手伝いながら、一緒に作っていました。生地を発酵している間はパンに関するクイズをしたり、焼いている間は水消火器を使った消火訓練も行いました。待ちに待ったパンの焼き上がり！ふっくらまあるい三つ子パンに大人も子どもも大喜びで「うわあ！！」「美味しそうだね」とあちこちから声が聞こえてきました。最後にパンに絵を描けば、オリジナル三つ子パンの出来上がり。皆さんが親子の時間を楽しむことができました。

やさしいごはん

7月2日(木)、新たな出会いがあり、今年度から始まったその名も「やさしいごはん」、講師に佐々木有紀子先生をお招きし、11名の参加者と一緒に健康で、美味しい料理を作りました。この日は職場体験に来ていた三中生も参加し、まずは麴調味料の作り方から！皆さん真剣に作り方を学ばれていました。調理になるとみなさん手際よく作業され、あっという間に完成し、いざ実食。麴調味料のやさしい甘みと旨味でとても美味しく仕上がりました。最後に、食中毒予防についてのお話もありました。参加者の中には、普段から麴調味料を作っておられる方、麴に興味がある方も多く、「参考になった」「家に帰ってから早速やってみたい」など学びの多い料理教室となりました。

退職のごあいさつ

このたび、一身上の都合により7月末をもちまして退職することとなりました。約7年間、センター職員として地域の皆様とともに活動させていただきました。たくさんの出会いに恵まれ、多くのことを学ばせていただきましたこと、心より感謝しています。行事や事業では、皆様からいただいた温かい励ましやご協力は、私にとってかけがえのない大切な思い出です。今後もセンターが地域の交流の場としてますます発展していくことを応援しています。これまでお世話になりました地域の皆様に改めて心よりお礼申し上げ、皆様のご健勝とご多幸をお祈りしています。本当にありがとうございました。

中村 和恵

お知らせ

問合せ・申込

まちづくりセンター ☎ 27-0058

サマーフェス

日時：8月22日(土) 13:00～15:00

場所：周布まちづくりセンター

内容：子ども未来チャレンジ企画

中学生ボランティア企画

何があるか？

当日、来てのお楽しみ●

検

診の日程について

【胃がん検診・子宮頸がん検診】

日時：9月15日(火) 9:00～11:30

場所：周布まちづくりセンター

対象：40歳以上で浜田市に住民票がある方
負担金：無料

申込：要予約

※お電話かインターネットでの予約となります

お申込み先：島根環境保健公社

☎ 0570-085-111

煌

めきクラブ 周布

日時：9月6日(日) 9:30～11:30

場所：周布小学校

内容：グラウンドゴルフ・モルック

参加費：300円(会員外)

※申込みが必要です。

Kクッキング

日時：9月17日 10:00～13:00

場所：周布まちづくりセンター

講師：岡本 裕明 さん(西村町)

内容：魚を使った料理

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

日	月	火	水	木	金	土
8月の予定						1 健康マージャン
2	3 eスポーツ 健康マージャン	4 周布の匠 民踊 空手教室	5 フォークダンス 周布コーラス	6 健康マージャン	7 ポールエクササイズ スポーツ吹矢	8 健康マージャン
9	10 eスポーツ 健康マージャン	11 山の日	12 詩吟教室	13 健康マージャン	14 スポーツ吹矢	15
16	17 eスポーツ 健康マージャン	18 民踊 空手教室	19 フォークダンス 詩吟教室 元気アップ3B	20 地域ケア会議 健康マージャン	21	22 サマーフェス
23	24 健康マージャン	25 空手教室	26 フォークダンス 詩吟教室 元気アップ3B	27 健康マージャン	28 ポールエクササイズ スポーツ吹矢	29 健康マージャン
30	31 健康マージャン	熱中症 に気をつけよう！！ こまめに水分補給を				



交通安全教室



周布駐在所矢野巡査部長



6月23日（火）、地域住民20名が参加し、周布駐在所の矢野巡査部長による「自転車の新ルール」について説明していただきました。

近年、自転車の交通ルールが見直され、ヘルメット着用の努力義務化や、スマートフォン使用の禁止など、より安全に走行するためのポイントが増えています。



当日は、事故を防ぐために気を付けるべき点や、周布地区での注意する点も話していただき、子どもから高齢者まで共通して守るべきルールについても丁寧に解説していただきました。参加者からは「知らなかったことが多く、勉強になった」「家族にも伝えたい」と言った声が聞かれ、地域の交通安全意識向上につながる有意義な時間となりました。今後も、地域の安全を守るための取り組みを継続してまいります。



フレイル予防教室



フレイル予防教室をリハビリテーションカレッジ島根 理学療法学科 主任 三宅綾子先生に「災害にも対応できる体づくり」を教えていただきました。椅子に座ってペットボトルを足で持ち上げたり、タオルを足の指で手繰り寄せたり簡単にできる運動を教えてもらいました。災害関連死を防ぐためにも普段からの運動が必要とタンパク質を摂取するように話されました。



リハビリテーションカレッジ島根
理学療法学科 主任 三宅綾子先生



浜田市食生活改善推進員がスキムミルク（タンパク質とカルシウム）を使ったミルクもちを作り、みんなで試食しました。



浜田市健康医療保険課に握力測定をしてもらいました。



職場体験学習



三中3年生が総合的な学習の時間の一環で職場体験が実施され、7月1日から3日までまちセンに栗栖菜汎さんが来ました。朝、館内の清掃からセンターの仕事などに取組み、センター事業の「やさしいごはん」では、参加者と一緒に料理教室の準備や、片付けなどのお手伝いをしてくれました。七夕飾りや自己PRのポスターもかわいく作成し、来館者にPRすることができました。3日間なれない場所で頑張って活動しました。残りの中学生生活をenjoyしてください。



環境美化



まちセン裏の多目的広場でグラウンドゴルフをされている、健康維持グループ（4/27・6/29）周布一会（5/20） 煌めきクラブ（7/12）の皆さんが、暑い中除草作業を行ってくれました。環境美化にご協力頂きありがとうございました。



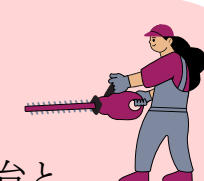
6月30日（火）、浜田養護学校の高等部の8名の生徒さんが館内と窓の掃除してくれました。暑い中丁寧に作業してくれました。蜘蛛の巣だらけの窓もきれいになりました。地域の皆さんに気持ちよく利用して頂けます。



まちセンからのお知らせ



【周布まちづくりセンター後援会】から草刈り機2台とヘッジトリマー1台を購入しました。



センター周辺の環境整備に使用させていただきます。

周布まちづくりセンター後援会とは、センターの活動を円滑に行うための備品・緩急整備に充てるための会です。

