

# 8月の朝市はお休みです！

次回は

9月1日(日)

9時～10時

こくふ  
朝市

9/1(日) 9～10時

こくふまつり  
開催しました



～こくふ朝市グループ～  
7店舗出店し、大・大盛況!!  
この日のためにたくさん用意された野菜や軽食は1時間ほどで完売!



～レジンアクセサリー作り～  
参加者50名越え!! 終了後うれしい悲鳴が聞こえました! 参加者の中には去年も作ったリピーターの子も♪



～県大生による縁日と石見神楽～  
限定200枚の縁日カードは1時間半で完売! 石見神楽の上演も超満席!  
各サークルの代表からは「ぜひ来年のこくふまつりにも関わらせてほしい」という嬉しい声がありました。前日準備中には「絵手紙なかま」の方々が大学生と交流をし、絵手紙をプレゼントされたり当日も皆様に温かく迎えていただいたおかげで、大学生が企画する交流事業を国府でやりたいと相談がありました。実現に向けて協力していきたいと思えます。

こくふまつり盛り上げに協力をいただいた飲食店の方々も暑い中、本当にありがとうございました!

◆国府地区人口◆ (6月末) 世帯数 2,630世帯 (-12) 人口合計 5,464人(-15)

●上府町	1,355人(-4)	●国分町唐鐘	1,624人(+1)	●国分町国分	352人(+1)
●久代町	244人(±0)	●下府町	1,379人(-10)	●宇野町	246人(±0)
●下有福町	172人(-2)	●大金町	92人(-1)		

まちづくりセンターたより  
こくふ

8月 第40号  
【国府まちづくりセンター】  
浜田市国分町 1981-136  
TEL&FAX 28-1270  
✉ kokufu-k@ph-hamada.jp



小原流いけばな教室  
『ならぶかたち』



巻きつる・カーネーション  
レザーフアン

8月

国府まちづくりセンター  
利用予定表

☆白抜きの事業は主催事業です。  
☆事業、教室、講座の内容などはセンターへお問合せください。  
※掲載内容は7月23日現在のものです。

				1(木) ナニカイ国府千疊支部 GBクラブ	2(金) ダンススポーツ 	3(土) 絵手紙なかま 子ども読書会 浜鷺吟詠会 ダンススポーツ
4(日) YSKダンス しゅわーる 	5(月) ふれあいピンポン しておさいHAMADA 胡悠 しゅわーる	6(火) フレンド 3B国府 すずらん MD会 卓球教室	7(水) こくふっ子広場 琴扇芳の会 出雲座 生協しまね お魚のなかだ	8(木) ポールEX 国府民協 いけ花教室	9(金) 琴扇芳の会 宝寿会 ダンススポーツ	10(土) つくしんぼ 
11(日) YSKダンス 	12(月) ふれあいピンポン 胡悠	13(火) ふくっぴーサロン 卓球教室 	14(水) お魚のなかだ 	15(木)  終戦記念日	16(金) 卓球教室 	17(土) 
18(日) 	19(月) ふれあいピンポン しておさいHAMADA ナニカイ国府	20(火) フレンド すずらん、3B国府 ハウンスウォーク 卓球教室 MD会	21(水) こくふっ子広場 宝寿会 琴扇芳の会 お魚のなかだ	22(木) ポールEX 地域ケア会議 いけ花教室	23(金) 月1講座 アイラップ活用術 琴扇芳の会 清吟堂吟友会	24(土) つくしんぼ 
25(日) 吟友会剣詩舞 アガーダ浜田 しゅわーる	26(月) ふれあいピンポン しゅわーる	27(火) 3B国府 フレンド すずらん 卓球教室 MD会	28(水) 宝寿会 お魚のなかだ 	29(木) GBクラブ ナニカイ国府	30(金) ダンススポーツ	31(土) 壮真会 

※水曜日のお魚のなかだ(16:30~18:00)の販売は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。

## 浅見が勉強すたでえー

Vol.40

お魚のなかだ (Tel. 25-5065)

先日、地域で行われたBBQに参加してきました。コロナ禍でしばらく開催がされていなかった事業で、初参加の私は子どもと2人で浮かぬかな...とドキドキしながら参加したのですが、企画された会の方々が元気な居酒屋さんばりにイキイキとされてフレンドリーにしゃべりかけてくださる...( ;v;)なので私も安心して、保育園のママ友に声をかけることができている話がありました! 普段は子どもの話しかしないのに町の話になり、気付けば人数も増え、お酒も増え...(笑) こういう会は改めて大事だと感じました。楽しい会を企画・運営し、暑い中調理をして下さった会の皆さんありがとうございました。



～絵手紙なかまの方々と大学生～  
「どの絵手紙が1番好き?」「あげるよ!」こういった地域の方の優しさで若者が子どものための活動の場所を国府に選んでくれるのだと感じます。

## 浜養

### 【草木染め体験】



小学部6年生の8名が地域の方に教えてもらい、草木染め体験を行いました。地域の方から草木染めについて教えてもらい、学校の桜の木や地域の方からもらったオリーブの木でハンカチ染めを行いました。その後はアジサイを使い、地域の方から教えてもらったことを自分たちでも実践したそうです。今回の活動は地域の方が担当の先生と一昨年から繋がりがあり、染め物をやってみたらどうかという提案から地域の方と先生が直接やり取りをして生まれた活動でした。Fさんありがとうございました。

### 【こくふっ子広場 ～知って・備えて・体験しよう】

夏休み特別企画「こくふっ子広場」。4回シリーズの1回目は、石西防災研究所の伊藤輝昭さんを講師に迎え、災害時に役立つ様々な講習を行いました。経口補水液の作り方、消火器の使い方、ビニール袋でご飯を炊く方法など盛りだくさんの内容でしたが、みんな真剣に取り組んでいました。今後は和楽器体験やプラ板やスライム作り、ダンスレッスン&ピタパン作りをする予定です。遊びの中にも学びのある活動にしていきたいと思ひます😊



### 熱中症対策

### ～飲み物～

熱中症対策にはこまめな水分補給が欠かせませんが、水分なら何でもよろしいというものでもなく適するもの適さないものがあるようです。

カフェイン、アルコールには利尿作用があり水分の体外排泄を早めるため適していません。水分補給目的での多量摂取は避けましょう。甘い清涼飲料水などには糖が意外に多く含まれており、摂り過ぎるとペットボトル症候群を引き起こすことがあるのでご注意ください。

普段の水分補給には糖分やカフェインを含まない水やお茶が良く、麦茶にはミネラル分も含まれているのでミネラル補給にもなります。

また30分を越す労働や、スポーツなどで汗をたくさんかいた場合では水分だけでなく塩分補給も必要。市販の経口補水液や塩分タブレット等を適切に活用していきましょう。

参考：Trial-net マガジン、E-park 薬の窓口、日本気象協会



わがまち  
歳時記

# まちセン月1講座

＜毎月第3金曜日＞

活動しながら！ 学びながら！ 楽しみながら！



### 押し寿司教室 開催しました！

国府まちセン運営推進委員の女性メンバーが企画した「押し寿司教室」。寿司飯の間に挟む具材にはゴボウの代わりに淡竹を使ったり、木枠が無くても小さなタッパーで代用、付け合わせのそうめんには冷凍トマトのすりおろしをのせるなど、アイディア満載・おしゃべり満載の楽しい料理教室になりました。



次回はどんな企画が飛び出すか…  
お楽しみに～！

### 8月の月1講座は…

応募殺到につき定員増員！

## アイラップ活用術



- 【メニュー】
- ・棒棒鶏
  - ・白ごはん
  - ・みそ汁
  - ・紅茶プリン

ご飯が炊けるアイラップを使い、調理体験を行います。調理の合間にはハザードマップを使い、自宅周辺を確認！災害時にどのような危険があるか一緒に確認してみましょう！

日時：8月23日(金) 10～13時迄

場所：国府まちづくりセンター

参加費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定員：20名 〆 切：8月9日(金)



### 今後の月1講座予定

#### ●9/20(金) 足りてる？摂れてる？調べてみるう？!(仮)

全世代に必要な栄養素のカルシウムや普段から取り入れたい栄養バランスについてのお話の後には、スペシャルスイーツ&ティータイム！

そして今話題の『ベジチェック®』を使って、野菜をどれだけ摂れてるかわかり！健康に・すこやかに・生き生きとした生活を送るための企画です。



### バウンスウォーク教室

募集のお知らせ

日にち：8月20日(火)

服装：動きやすい服装(デニムNG)

持ち物：飲み物

※バランスボール貸出あり

定員：10名

参加方法：まちづくりセンターへ連絡ください

(☎28-1270)

【主催：バランスボール +sumugi】



★初参加の方★

※30分早めにスタートします

参加費：800円

時間：9:00～10:30

★2回目以降の方★

参加費：500円

時間：9:30～10:30



毎月第1日曜日は

こくふ朝市の日

9月1日(日) 9時~10時

★細かいお金やエコバッグの持参をお願いします。

竹田乾魚店  
弘二社 マスク

オオサキフリーマーケット  
タケヤ

乾魚  
果物、切り花  
フリマ  
フリマ

防災の日 + ピンチ!! 出店者さんが少ない... 緊急特別企画!!

☆水消火器体験☆

的を倒して景品ゲット!  
景品は野菜や卵、  
お菓子などなど!  
参加費無料! 先着30名!



次回は10月6日(日) 9時~10時

10月の朝市は、浜田警察署から白バイとパトカーが来ます! 近くで見て、乗って、写真も撮れますよ~!

出店者さん大募集!!



8月の月1講座

アイラップ活用術

開催しました

能登半島の震災の際に話題になったアイラップで調理体験を行いました。調理の合間には、石西防災研究所の伊藤さんを講師にハザードマップを使った勉強を行いました。



この事業は民生委員さんの熱い思いから始まり、どのようにしたらより多くの方に防災について考えてもらえる機会になるかと一緒に企画をしました。

◆国府地区人口◆ (7月末) 世帯数 2,632世帯 (+1) 人口合計 5,461人(-3)

●上府町	1,356人(+1)	●国分町唐鐘	1,627人(+3)	●国分町国分	351人(-1)
●久代町	242人(-2)	●下府町	1,374人(-5)	●宇野町	249人(+3)
●下有福町	172人(±0)	●大金町	90人(-2)		



まちづくりセンターたより

9月 第41号  
【国府まちづくりセンター】  
浜田市国分町 1981-136  
TEL&FAX 28-1270  
✉ kokufu-k@ph-hamada.jp



小原流いけばな教室  
『ひらくかたち』



吾亦紅(われもこう)・スプレーバラ  
斑入り八手

9月 国府まちづくりセンター 利用予定表

☆白抜きの事業は主催事業です。  
☆事業、教室、講座の内容などはセンターへお問合せください。  
※掲載内容は8月21日現在のものです。

1(日) こくふ朝市 	2(月) ふれあいピンポン しおさいHAMADA 安来節保存会 胡悠	3(火) フレンド 3B国府 MD会 卓球教室 ハウンスウォーク	4(水) ひだまりパン 童懐会 お魚のなかだ	5(木) ナニカイ国府 GBクラブ 浜鷺吟詠会 吟友会 千畳支部	6(金) 染め物教室 楽書会 宝寿会 なでしこ教室 ダンススポーツ	7(土) 絵手紙なかも 子ども読書会 ダンススポーツ
8(日) 吟友会剣詩舞 	9(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しゅわーる	10(火) ふくっぴーサロン フレンド すずらん, 3B国府 MD会 卓球教室	11(水) 宝寿会 とうがねまちづくり 推進委員会 国府民協 お魚のなかだ	12(木) ポールEX 琴扇芳の会 いけ花教室	13(金) 琴扇芳の会 ダンススポーツ 	14(土) つくしんぼ 壮真会 
15(日) 	16(月) ふれあいピンポン しおさいHAMADA 敬老の日	17(火) 子宮がん検診 フレンド すずらん, 3B国府 MD会 卓球教室	18(水) 童懐会 ハーブの会 お魚のなかだ お彼岸	19(木) ナニカイ国府 GBクラブ 吟友会 千畳支部	20(金) 月イチ講座 楽書会, 出雲座 なでしこ教室 宝寿会 清吟堂吟友会	21(土) 
22(日) 吟友会剣詩舞 唐鐘 1 町内 	23(月) ふれあいピンポン しおさいHAMADA 	24(火) フレンド すずらん 3B国府 卓球教室 MD会	25(水) 宝寿会 お魚のなかだ 国府連合自治会	26(木) ポールEX 琴扇芳の会 吟友会 千畳支部	27(金) 琴扇芳の会 ひまわり ダンススポーツ	28(土) 浜鷺吟詠会 つくしんぼ
29(日) 下府 1 町内 	30(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しゅわーる 胡悠	9/20(金)月イチ講座 『ベジチェック®』って? 採血不要! 手のひら当てて数十秒で あなたの野菜摂取量、丸わかり😊 皮膚のカロテノイド(リコピンなどの色素成分)量を測定することで、 どれだけ野菜が摂れてるかを簡単に測定できます。 この機会にぜひ体験してみましょう!				

※水曜日のお魚のなかだ (16:30~18:00) の販売は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。

浅見が勉強すたでえー

Vol.40

お魚のなかだ (Tel. 25-5065)

先日、大阪の友人一家が遊びに来ました! 海や川で遊び3日で帰る予定がよっぽど楽しかったのか延長、延長で5泊し、毎日の水遊びで子どもはみんな真っ黒になりました。水遊び以外にも近所の方がスイカをくれたり、BBQに誘ってくれてゲームをしたり一緒に流れ星を見たり...。地域の方の優しさに友人は「みんないい人すぎひん!? そりゃ移住したくなるわ」と言い、子どもは帰りたくないで大泣き(笑)浜田より気温が5度高い大阪にげんなりしながら帰っていきました(;)私たちが浜田に移住を決めた理由が自然が豊かであることはもちろん最終的には「人」で、移住支援をしてくださった方々が親身で当時の町内会長さんにもしっかり繋いでくれて、町内会長さんも町内の方々に繋いでくれたおかげだと感じます。友人は「子どもが大きくなったら浜田に移住する!!」と何回も言っていました(笑)私も浜田の魅力を確認することができました。



普段ゲームやタブレットで動画を見て過ごしているという子どもたちが浜田にいる間は元気いっぱい遊んでいる姿が嬉しかったです!

# 共育ひろば

ともいっく  
～はまだっ子共育推進事業～

【こくふっ子広場 参加ありがとうございました！】



～和楽器ピンゴの日～  
尺八を持って吹いてみたり、  
箏爪を付けて箏の演奏に挑  
戦しました。  
最後はみんな大好きなピン  
ゴでお菓子の抽選会。なか  
なかピンゴにならず、長い  
時間楽しみました！

～作ってあそぼうの日～

- ・レインボースティック
- ・プラ板キーホルダー
- ・スライム

3つの工作をしました。  
ハンドソープ入りのいい香り  
のするスライムは、大好評で  
した！



ハムチーズピタパンとフルーツサンドを  
作って食べました！



～Let's ダツツグ・ピーターパソの日～

ペットボトルにピタパン生地の材料を  
入れて発酵を待つ間、中学生ダンサーの  
Daiki君に基本のステップを教えてもら  
いました。ウェーブの時の腕のしならせ  
方、つま先に重心かけて…ちょっと難し  
いワザもマスターしようとい生懸命に体  
を動かしていました。

## 中秋・九月の星空に注目してみましょう

わがまち  
歳時記

中秋とは陰暦の8月15日のことでこの日に見える月を中秋の名月といい、お団子や芒を飾って月見を楽しみます。

2024年の中秋は9月17日ですが、本年は月齢のずれが生じるため限りなく満月に近い月となるようです。そしてこの日は月の近くに土星を見ることができます。土星といえば環のある惑星として知られており、この9月には土星も見頃を迎えます。中秋よりも数日前の9月8日に土星が地球から見て太陽とちょうど反対側になる瞬間の「衝(しょう)」となり、衝の頃の土星は銀色で明るく、日の入り(東空)から真夜中(南中)日の出(西空)の一晚中見ることができます。肉眼では環までは見えませんが姿を想像しながら夜空に星を探してみてください。流星群のようなスペクタクルイベントではないけれど、空に目を向けてみるもの楽しいかもしれません。



参考：国立天文台 (NAOJ) ほしぞら情報

## まちセン月1講座

《毎月第3金曜日》

活動しながら！ 学びながら！ 楽しみながら！

9月の月1講座は…

### 『野菜足りてる？栄養摂れてる？』

9/20(金)  
9時半～11時半

会費：300円 (お茶代込み)

定員：30名 (9/12締切)

※申込みは窓口、またはお電話で(28-1270)

☆講話「今からでも遅くない！筋力・体力づくりについて」

講師：長住 達樹 氏(理学療法士)

☆あなたの推定野菜摂取量を簡単測定！“ベジチェック®”

☆カルシウム・ミネラルも大事です！“骨密度チェック”

☕ティータイムには…

浜田養護学校高等部プロデュース

・野菜とチーズのパウンドケーキ(食品総合班)

・野草茶(園芸班)

【共催】浜田市健康医療対策課・浜田市連携協定事業所・浜田保健所

10月の月1講座は…

令和の会との共催企画

### 中村ブレイス(株)&大森町並散策ツアー

大田市大森町に本社のある義肢装具・医療機器メーカーの「中村ブレイス(株)」。  
事業内容や古民家再生活動のお話を伺った後、大森の町を散策しましょう。

◆日 時：10月18日(金)

9時～16時(帰着予定)

◆参加費：3000円(バス・昼食代込み)

◇定 員：24名

◆申込み：9/17(火)～受付開始

中村ブレイス(株)オペラハウス

↓  
お食事処おおもり(定食)

↓  
大森の町を自由散策

↓  
16時頃 帰着予定

### ペットボトル回収BOX 設置しています！

- ・ボトルの中を洗って。。。
- ・キャップをはずして。。。 ペットボトルのみ回収
- ・ラベルをはがした。。。

※使用済み乾電池回収BOXの前にあります

【浜田市 市民生活部 環境課】



毎月第1日曜日は  
**こくふ朝市**  
**10月6日(日)**  
**9時~10時**

★細かいお金やエコバッグの持参をお願いします。  
**精飼ふぁーむ** タコ飯、角寿司、ワカメの佃煮、おはぎ、スイートポテト、里芋 etc

**竹田乾魚店** 乾魚  
**マスク** 果物、切り花  
**オオサキ**  
**フリーマーケット** フリマ  
**タケヤ** フリマ

浜田警察署から  
**パトカーと白バイがやってくる!!**  
 警察官の服を着てパトカーや白バイに乗り写真撮影をすることができます！  
 その他にも…ゲーム感覚で反射神経を測定できる機械も体験できます！

次回は**11月3日(日)9時~10時**  
**出店者さん大募集!!**

**炊き出しカレー大試食会**

災害時の炊き出しをイメージして大鍋でカレーライスを作り配膳します。  
 食べながら地域のこと、防災のことをお話ししてみましょう

日 時：11月10日(日) 11時30分から  
 場 所：国府中学校跡地  
 ※雨天時 国府まちづくりセンターに変更  
 持ち物：飲み物  
 ※参加費無料、申込み不要  
 詳細は来月号のたよりをご確認ください

◆国府地区人口◆ (8月末) 世帯数 2,629世帯 (-3) 人口合計 5,455人(-6)

●上府町 1,357人(+1)	●国分町唐鐘 1,628人(+1)	●国分町国分 350人(-1)
●久代町 244人(+2)	●下府町 1,367人(-7)	●宇野町 247人(-2)
●下有福町 172人(±0)	●大金町 90人(±0)	



10月 第42号  
 【国府まちづくりセンター】  
 浜田市国分町 1981-136  
 TEL&FAX 28-1270  
 kokufu-k@ph-hamada.jp



10月 国府まちづくりセンター  
 利用予定表

☆白抜きの事業は主催事業です。  
 ☆事業、教室、講座の内容などはセンターへお問合せください。  
 ※掲載内容は9月24日現在のものです。

1(火) フレンド 3B国府 MD会 卓球教室	2(水) お魚のなかだ	3(木) ナニカイ国府 GBクラブ 千畳支部	4(金) 楽書会 琴扇芳の会 なでしこ教室 ダンススポーツ	5(土) 絵手紙なかも 壮真会
6(日) こくふ朝市 アガダ浜田	7(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しおさいHAMADA 胡悠 琴扇芳の会	8(火) ふくっぴーサロン フレンド すずらん、3B国府 MD会 卓球教室	9(水) 宝寿会 国府民協 お魚のなかだ	10(木) ポールEX 琴扇芳の会 いけ花教室
11(金) 月イチ講座 楽書会 なでしこ教室 ダンススポーツ	12(土) つくしんぼ ダンススポーツ	13(日) 唐鐘1町内 アガダ浜田	14(月) ふれあいピンポン 清吟堂吟友会浜田B	15(火) フレンド すずらん、3B国府 MD会 卓球教室
16(水) パウンスウォーク 宝寿会 お魚のなかだ	17(木) ナニカイ国府 GBクラブ 琴扇芳の会 吟友会千畳支部	18(金) 月イチ講座 楽書会 なでしこ教室 ダンススポーツ	19(土) 壮真会	20(日) 光友会
21(月) ふれあいピンポン しおさいHAMADA 胡悠 しゅわーる 産後ケア	22(火) フレンド すずらん 3B国府 卓球教室 MD会	23(水) 浜鷺吟詠会 お魚のなかだ	24(木) ポールEX 地域ケア会議 いけ花教室	25(金) 琴扇芳の会 ダンススポーツ
26(土) 生協しまね つくしんぼ 壮真会	27(日) 犬猫譲渡会	28(月) お琴尺八教室 ふれあいピンポン しゅわーる 産後ケア	29(火) フレンド すずらん 卓球教室 MD会	30(水) 宝寿会 琴扇芳の会 お魚のなかだ
31(木) 琴扇芳の会 吟友会千畳支部	ふるさと海岸清掃 10月23日(水) 9:00~			

※水曜日のお魚のなかだ(16:30~18:00)の販売は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。  
**浅見が勉強すたでえー** Vol.41 お魚のなかだ (Tel 25-5065)

できる範囲で家庭菜園をしているのですが、今年の夏は土がカラカラ、耕してくれるミズさんはどこへやら...。去年は庭でトマトをとって食べながら保育園に登園していた息子でしたが、今年の夏はつまみ食いなし(;;)朝市のいつもの出店者さんたちも野菜がないと9月の朝市は小規模開催でした。そんな中でも「出店できるか知り合いに聞いてみるよ」と連絡をくれた方や急遽出店してくださった方、果物を販売しているマスクさんが何とか野菜を手配してくださり、地域の方に販売を協力していただいたり...みなさんに助けて開催ができた朝市でした。いつもの出店者さんのおかげで4年続けられている朝市ですが、今回の緊急事態でさらにいろんな方に支えていただいているんだと実感しました。



朝市で水消火器体験をしました。初めて体験をされる方がほとんどだったので今後も行ってみたいと思います。



# 共育ひろば

ともいっく  
～はまだっ子共育推進事業～



## 【コロんころんクッキーづくりをしました!】



運動会の振替休日に、お菓子作りを企画しました。申込みをしてくれた児童とともに、生地を丸めてオーブンで焼いた後、チョコペンであの有名なキャラクターに寄せた顔書きに挑戦! 甘〜い香りに包まれた幸せな時間になりました。



### 浜 養

【唐高会サロンと交流（高齢者のしあわせって?～自分たちができることを考えよう～）】 中学部3年生が唐高会のサロンに招待され交流会を行いました。自己紹介ゲームから始まり、ポッチャ、カラオケ、お話を楽しみました。カラオケでは「上を向いて歩こう」をみんなで一緒に歌ったり、ノリノリで歌い踊る子を唐高会の方が微笑んで見守ったり、寄り添ったり…素敵な会となりました。豊ヶ浦のサロンや今回の交流会で高齢者サロンについて知った子達は今後高齢者サロンで自分たちが出来ることを考え実行していくようです。



## 日本発祥の月見行事「十三夜」

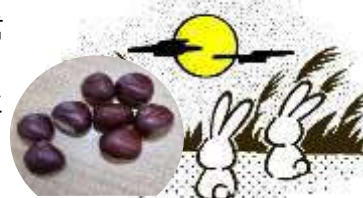
わがまち  
歳時記

9月17日の十五夜は雲が多かったものの綺麗な月が昇っていました。皆さんはお月見をされましたか? この十五夜に続いて美しい月とされるのが「十三夜」。陰暦9月13日の夜の月を指しており、今年は10月15日がこれに当たります。

中秋の名月（十五夜の月）を眺める風習は中国から伝わったものであるのに対し、十三夜の月を愛でる風習は日本で生まれたもので、月の形も満月ではなく左側が少し欠けた趣ある形をしています。

ちょうど栗や豆の収穫時期に当たることから別名を「栗名月」「豆名月」と言って、お団子とともに栗や豆を供えてお月見を楽しむのです。そう言えば皮を剥いた栗を半分に切った形は何となくこの月を連想させますね。この時季になると台風も少なくなり秋晴れが多く美しい月が見られることから、「十三夜に曇りなし」と言われるそうです。

参考：仙台天文台ブログ、三幸製菓HP ほか



# まちセン月1講

《毎月第3金曜日》

活動しながら! 学びながら! 楽しみながら!

## 『野菜足りてる? 栄養摂れてる?』開催しました!



9月の月イチ講座のテーマは「健康」。リハビリテーションカレッジの長住先生の今からでも遅くない! 筋力・体力づくりについて、楽しく・わかりやすいお話を聞いた後、ベジチェック・骨密度計測をしました。浜田養護学校高等部食品総合班の野菜とチーズのパウンドケーキ・園芸班の野草茶もいただき、あまりのおいしさに参加者の皆さんも大喜びでした。

## 10月の月1講座

中村ブレイス(株)&大森町並散策ツアー



9/17~申込み受付開始しましたが、好評につき満席となりました。

## 11月の月1講座は...

# お茶べりcafe Part.2

11/15(金)  
9時半~11時半

3月に開催した「お茶べりcafe」。とても大好評だったので、この度第2弾を開催します! 内容はまだナイショ... 詳しくは次回のたよりでお知らせします!



## ふるさと海岸清掃にご協力ください!

10月23日(水) 9:00~10:00頃

場所：唐鐘川河口付近

環境学習の一環として、国府小4年生児童と海岸清掃活動を実施します。子どもたちと一緒にふるさとの海をきれいにしましょう。参加していただける方は、上記の時間に国府海岸にお越しください。

※軍手・火ばさみがあればご持参ください。

【問合せ】国府小学校 4年部 ☎0855-28-0028





毎月第1日曜日は

こくふ朝市の日

11月3日(日)

9時~10時

11/3(日) 9~10時

★細かいお金やエコバッグの持参をお願いします。

鶏飼ふぁーむ サザエ飯、角寿司、ワカメの佃煮、おはぎ

干いもの会 干し芋

竹田乾魚店 乾魚

フルーツ&マスク 果物、切り花

オオサキフリーマーケット フリマ

唐鐘まちづくり推進委員会

あいのりタクシー申込み受付



ちよこつとCafeオープン!

朝市でお買い物をした後に、ゆっくりお話ができるようにカフェスペースを作りました。

1杯50円、セルフサービスでお好きなドリンクをどうぞ!

次回は12月1日(日)9時~10時

出店者さん大募集!!

### 炊き出しカレー試食会



災害時の炊き出しをイメージして大鍋でカレーライスを作り配膳します。食べながら地域のこと、防災のことをお話してみましよう! 詳しくは別紙をご覧ください。

日時: 11月10日(日) 11時30分から

場所: 国府中学校跡地

※雨天時 国府まちづくりセンターに変更

持ち物: 飲み物

※参加費200円、申込み不要

無くなり次第非常食の試食に切り替えます(無料)

詳細は別紙をご確認ください

限定 30食!!



まちづくりセンターたより

11月 第43号  
【国府まちづくりセンター】  
浜田市国分町 1981-136  
TEL&FAX 28-1270  
kokufu-k@ph-hamada.jp



小原流いけばな教室 『なりのかたこち』

赤芽柳・ガーベラ・スプレー菊 レザーファン



国府まちづくりセンター 利用予定表

☆白抜きの事業は主催事業です。  
☆事業、教室、講座の内容などはセンターへお問合せください。  
※掲載内容は10月24日現在のものです。

<b>月イチ講座</b> <b>お茶べり飯(ランチ)</b> 日 時: 11月15日(金) 10時半~12時半 参加費: 600円 定員: 20名 〆切り: 11月8日(金)まで		<b>1(金)</b> 琴扇芳の会 エコプラチナム なでしこ教室 ダンススポーツ	<b>2(土)</b> 絵手紙なかも 子ども読書会 ダンススポーツ			
<b>3(日)</b> こくふ朝市 YSKダンス	<b>4(月)</b> ふれあいピンポン しおさいHAMADA 胡悠	<b>5(火)</b> フレンド 3B国府 MD会 卓球教室	<b>6(水)</b> お魚のなかだ	<b>7(木)</b> ナニカイ国府 GBクラブ 吟友会千畳支部 琴扇芳の会	<b>8(金)</b> 琴扇芳の会 宝寿会 ダンススポーツ	<b>9(土)</b> つくしんぼ 壮真会 楽書会
<b>10(日)</b> こくふっ子 1日消防団	<b>11(月)</b> お琴尺八教室 ふれあいピンポン 産後トータルケア 琴扇芳の会	<b>12(火)</b> ふくっぴーサロン すずらん、3B国府 フレンド、MD会 卓球教室	<b>13(水)</b> 結核肺がん検診 国府民協 宝寿会 出雲座 お魚のなかだ	<b>14(木)</b> ポールEX いけ花教室 琴扇芳の会 吟友会千畳支部	<b>15(金)</b> 月イチ講座 ~お茶べり飯~ なでしこ教室 ダンススポーツ	<b>16(土)</b> 壮真会
<b>17(日)</b>	<b>18(月)</b> ふれあいピンポン しおさいHAMADA 胡悠 産後トータルケア	<b>19(火)</b> バウンスウォーク すずらん 3B国府 フレンド、MD会 卓球教室	<b>20(水)</b> お魚のなかだ	<b>21(木)</b> ナニカイ国府 GBクラブ	<b>22(金)</b> 琴扇芳の会 宝寿会 ダンススポーツ	<b>23(土)</b> つくしんぼ 壮真会 勤労感謝の日
<b>24(日)</b> 吟友会剣詩舞	<b>25(月)</b> お琴尺八教室 ふれあいピンポン しゅわーる 産後トータルケア	<b>26(火)</b> 3B国府 すずらん 卓球教室 MD会	<b>27(水)</b> 宝寿会 お魚のなかだ	<b>28(木)</b> ポールEX いけ花教室 吟友会千畳支部	<b>29(金)</b> ダンススポーツ	<b>30(土)</b> 壮真会 楽書会

※水曜日のお魚のなかだ(16:30~18:00)の販売は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。

浅見が勉強すたでえー Vol.42 お魚のなかだ (Tel 25-5065)

いきなりですが! ボランティアさんって本っ当にすごいなと思うんです。私は大阪でまったくボランティアをしませんでした(^-^;)なのでボランティアさんに対して最初は「ただ働きをさせてごめんなさい」という気持ちが大きかったのですが、実際私が体験をしてみても繋がりが出来たり、何かしらの吸収や体験ができるというメリットがあるからやりがいがあると感じました。「炊き出しカレーの試食会」は色々な方に関わってもらって、賛同をしてくださる方が多い事、いろんな方の熱い思いを聞くことができたり、消防本部や消防団員さんから感謝の言葉をいただいたり...決していい事ばかりではないからこそ、事業が始まる前から...嬉しくて泣きそう(;▽;)事業の日まであと少し。参加者関係者にとって意味のある事業になるようしっかり準備をしていきたいと思ひます。



この少子化の時代に、近所に息子と同じ年の子が2人♪しかも嬉しいことに仲良し。そしてみんなたれ目(^^)/ずっと仲良しでいてね♪

◆国府地区人口◆ (9月末) 世帯数 2,631世帯 (+2) 人口合計 5,454人(-1)

●上府町 1,359人(+2)	●国分町唐鐘 1,626人(-2)	●国分町国分 345人(-5)
●久代町 247人(+3)	●下府町 1,369人(+2)	●宇野町 246人(-1)
●下有福町 172人(±0)	●大金町 90人(±0)	



# 共育ひろば

ともいっく  
～はまだっ子共育推進事業～



## 【竹ランタンを作って地域を盛り上げよう】

6年生8名が竹について勉強し、その集大成として地域の方に竹を使ったランタン作りを教してもらいました。地域の方がメイン講師、アシスタントに県立大学BBSサークルに入ってもらい、竹と和紙を使ったランタンを完成させました。その後、26～27日に行われる、唐鐘の大年神社の例大祭で飾られます。



「(大学生)ここに接着剤を塗って子どもが紙を貼るから支えてあげて(^\_^)」

大学生は初めての学校支援で緊張をしていますが、2日間活動に入り養護学校の生徒からも大人気!!「僕たちだけでは学校支援に関わる事ができないので(地域の方に)貴重な体験をさせてもらった」と地域と学校の協働活動を通して色々な事を感じてくれました。



## 浜田東

### 【職場体験学習】

3年生の田淵華楓さん・増本果歩さんの2人がセンターで3日間の職場体験学習を行いました。センターでの業務内容や取組みなどの知ってもらい、その後の作業はこくふ朝市で使用する看板製作をお願いしました。立体的に仕上げた看板、とても素敵な作品になっています。最終日には事業立案に挑戦してもらいました。参加者の視点、運営側の視点、様々な角度から考えられた立案発表となり、私たちも勉強になりました。



## 現の証拠

バスツアーで訪れた先でゲンノショウコを見つけました。時季的には花の時季を過ぎているものの、たくさん実った種の鞘と白花に目を引かれました。こどもの頃は種がはじけた後の鞘を使ってイヤリングにする草遊びをしたものですが、やはりこの植物は薬として用いられることで知られているでしょう。

よく見られるのは紅紫色ですが、白地に紫の筋が入ったものなどもあります。花色に関係なく葉と茎を干したものを煎じ薬とし、整腸・便通を整える効果があります。ゲンノショウコは「現の証拠」と書きますが、これは直ちに効き目が表れること(現に効果のある証拠)に由来しているのです。漢方薬や生薬は緩効性だと思われがちですが、そのじつ即効性もあるのです。



白花  
ゲンノショウコ

## わがまち 歳時記

# まちセン月1講座

《毎月第3金曜日》

活動しながら! 学びながら! 楽しみながら!

## 中村ブレイス(株)&大森町並散策ツアー

大森町にある中村ブレイス(株)を訪れました。同社が古民家再生事業で手掛けられた建物の中で会社創設からの歴史を伺い、義足など実際の製品を見せていただきました。古民家再生事業では大変な熱意をもって当たられていること、町並み保存の点から苦勞もあると言ったお話も聞くことができ、参加者の皆さんも学びの多い時間を過ごすことができましたようです。今回のツアーでは令和の会の山本さんに道中や多くの場面で解説をしていただくなど大変お世話になりました。また、今ツアーは予約開始から間もなく満席となるほど好評で、希望が叶わなかった方もあって申し訳なかったです。



11月の月1講座は…

(ランチ)

## お茶べり飯



今回は、浜田近辺で購入できる「めし泥棒」たちを集めます。みんなでワイワイ試食しましょう! お気に入りの一品が見つかるかも!?

- 📅 日 時: 11月15日(金) 10時半～12時半
- 👉 参加費: 600円
- 👤 定 員: 20名
- 🍎 ✕ 切り: 11月8日(金)まで



今後の月1講座は…

## 三門松作り

in 石見海浜公園

12月27日(金)

※詳細は次号たよりでお知らせします



番外編

## “お正月の花を生けましょう”

12月26日(木)

14:00～15:00

✪ 料金…1200円(花代)

✪ 定員…10名程度

※詳細は次号たよりでお知らせ

【小原流いけばな教室】