

み また

美又地区盆踊り大会

美又地区盆踊り大会が、美又まちづくりセンターで8月13日(木)に開催され、午後の準備開始から大雨が降ったため、バザー以外は屋内に変更して実施となり、約120名程度の参加者が美又の盆踊大会を堪能されました。

最初に新盆者3名の合同供養が行われ、その後屋内で帰省された親族の皆さんや地域の皆さんが輪になって、口説きの唄に合わせ踊りながら「アリャセ〜ノコーリャナーヨイヨイ」とお囃子言葉を入れながら、美又の盆踊りを体感し、追原社中による神楽(恵比寿&大蛇)に帰省された方々が懐かしく見入られている姿も見られ大きな拍手が贈られていました。

屋外でのバザーでは、今年度NPOを引き継がれ工房で加工を開始されている『美食工房みまた』でつくられた「焼きそば」などの販売もあり、地域バザーのポップコーン、かき氷、やきとり、フランクフルトなど種類の増えたバザー一品を買い求め楽しそうな交流の姿が見られました。

最後は恒例の景品抽選会で、当選された当たり景品を大切に持ち家路につかれました。



子ども達も準備から手分けしてお手伝い



秋・冬野菜づくり学習会



7月29日(水)恒例の秋・冬野菜づくり学習会を弥栄町の島本さんを講師に、美又湯気の里自治協議会と美又まちづくりセンターの共催で開催しました。最初に野菜3択クイズ「美肌にむいている野菜は？」などに挑戦し会場が和み本番へ。

連作障害を避けるために、それぞれの野菜がどの科か把握して、畑のどの部分に何の野菜を植えるか事前に計画を立てる事が重要。アブラナ科(ダイコン、白菜他)は血管疾患のリスクを低くするなどの調査結果の紹介など説明があり、後は諸々の参加者からの質問で楽しく役立つ学習会となりました。

今福小学校区 夏のおたのしみ会

今福3センター連携で今福連合自治会の助成を受け7月20日(月)、総勢55名、親子参加による夏のおたのしみ会が開催されました。9名の5・6年生のミニミニメンバーが企画を考え「逃走中、肝試し、ドッジボール」というゲームを行い、助っ人には、県大生、小学校先生、地域のボランティアの方々に協力いただきました。

終わりの会でミニミニメンバーからは「自分たちが考えた内容で参加者が喜んで楽しんでいる様子が見られて嬉しかった。」保護者から「子どもが自分で考えて進めるのに色々苦労していたようだが、本番では自分も子どもに戻ったようにホントに楽しかった。こういう取り組みが子どもの成長につながるんだと感じた」などの感想がありました。



ドッジボール

玉は柔らかくてもスピードは高速



逃走中 オバケハンター も大勢登場

にこにこサロン



7月23日（木）にこにこサロンは浜田市栄養士に来ていただき、『ベジチェック』の測定器で野菜の摂取レベルを個々に手のひらで測定してもらい説明を受けました。緑の濃い野菜がレベルを高めるにはいいようです。

次に、食改の宮本美保子会長さんの指導で、常温保存で防災食の備蓄品となる魚の缶詰（さば缶、いわし缶、シーチキン）を使った料理を作りました。先生から「魚の缶詰は鮮度も品質も各段に上がっている。魚の栄養素が丸ごと入っていて、汁ごと使う。タンパク質、カルシウム、青魚のEPAやDHAなどが摂取できる優秀な食材なので防災食として備蓄し古い物から食べながらローリングストックするのがいいですよ」などを教わりました。

参加者から「缶詰の臭みもなくおいしかった。短時間でわりと簡単にできたので家でも作ってみる。」などの感想がありました。



お茶べり会

8月4日（火）のお茶べり会は最初にモルックを行い大笑いした後、参加者でかき氷とポップコーンを作り食べました。「かき氷は今年初めて食べて体が冷やせた。ポップコーンは色々な味があったがカレー味が一番おいしかった」などの声が出ていました。

食後は脳トレクイズで頭もリフレッシュして終わりました。



クラフト教室 参加者募集

クラフトテープを使った作品作りの第三弾♪
今回も工程を二日に分け、材料準備から作業を
します。初心者の方も大歓迎です。可愛いかご
作りから始めませんか。

日 程 : 9月2日(水)と9月9日(水)

時 間 : 9:00~12:00

募集定員 : 10名(先着順)

持 参 品 : 物差し、ボンド、ハサミ、洗濯ばさみ

参 加 費 : 2,000円(初心者1,000円)

申込締切 : 8月28日(金)



〈令和8年度「老人の日・老人週間のお得な情報」〉

65歳以上になる高齢者を対象に県立7施設
(アクアス、三瓶自然館ゴビウス、しまね花の郷
他)の入館料が無料となります。

対象期間:9月15日(火)~21日(月)

※入館受付で年齢確認のためマイナンバーカ
ード等の提示が必要です。詳しいことは各施
設にお問い合わせください。

今月の俳句

横田 雪生

満員の電車の中も タブレット
可愛けど 猛暑をあおる さるすべり

小川 しずえ

湖上咲く 歓声あがる 大花火
店先の 冷えたラムネや 涼を呼び



ラブック号の巡回は
9月10日(木) 15:00~15:30

ふるさと学習会のご案内

「人生をもっと安心して楽しむための終活講座」

日 時 : 令和8年9月16日(水) 午前9:30~11:00

場 所 : 久佐まちづくりセンター(☎0855-42-2666)

講 師 : NAF 竹田屋の欽ちゃん焼き店主

横 田 欽 市 様



終活は“終わりの準備”ではなく、“これからを安心して暮らすための準備”です。
ご自身やご家族のために役立つ終活のポイントを、実例を交えて分かりやすく
お話します。皆さんお誘い合ってお越しください。