



親子野外活動



9月12日(土)、石見海浜公園で、親子野外活動を行いました。6組18人の親子とスタッフで、まずは海浜清掃を行いました。波打ち際には多くの漂着物がありました。ロープやペットボトルなど、気が付くとあつという間にゴミがいっぱいに。いよいよ昼食作り。定番のカレー作りですが、ご飯は羽釜で炊くことに。カレーの材料を親子で切り、さあ、どんなカレーができるかな?野菜サラダにフランクフルト。みんなが分担して作り上げました。おまけの焼きそばもありました。みんなカレーの味に大満足(?)。羽釜のご飯はどうだったかな?

片付けの後は、砂浜でゲーム大会。班ごとの対抗戦で盛り上がりました。最後の砂山作りでは、みんな一生懸命砂を盛り上げ、大きな砂山ができました。

今回のテーマがSDGs14「海の豊かさを守ろう」でした。漂着物を集める活動を通して、海の汚れに気づき、大切にしようとする心が育ってくれたらうれしいと思いました。体験は人を育てます。昼食作りやゲームを通して、新たな人間関係づくりもできたように感じます。



雲城の野草
(萩の花)

魅力いっぱい!

くもぎ

会場まで荷物を運ぶよ～！

親子



野外活動



みんなで海岸清掃！

フーフー頑張ってます！

野菜を切るのも上手！

美味しいカレーができました◎

楽しいゲームで盛り上がりました♪

最後まで協力して荷物を運びます！

Thank you 😊

第1回 若者交流会

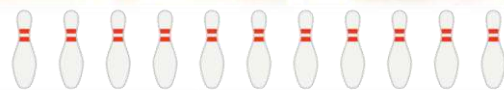
ボウリング大会



8月30日(日)雲城の将来を担ってくれるであろう子どもたちと、我こそは若者!!と名乗りをあげた大人、総勢17名でボウリング大会を行いました。

3レーンに分かれてゲームスタート!!スコアを競いつつ、スベアやストライクが出るとグループみんなでハイタッチをしたり、どのレーンも盛り上がっていました。

ゲームが終わると結果発表!!どの景品がもらえるかと大人も子どももワクワク♥とても楽しい会となりました。次回の若者交流会もお楽しみに♪



笑って楽しく健康に!



9/11(金) 介護予防教室

先日、雲城まちづくりセンターで介護予防コーディネーターの吉川優子さんを講師に「介護予防教室」を行いました。簡単な体操やゲームを取り入れ、みんなでワイワイ笑顔のあふれる時間となりました。「予防」と聞くと少し硬く感じますが、内容はとってもアットホーム!吉川先生の楽しい声掛けと、ゲームで大変盛り上がりました。体を動かしたあとは、ティータイム!お茶と金城饅頭をいただきながら地域の皆さんの良い交流の場となりました。参加者からは「家に居る時間が多い夏だったが、参加して頭が活性化した。」「脳トレとして色々な方法があるんだと思った。」「仕事を辞めてから時間があったがこういう会に参加して良かった。楽しかった。」などの感想がありました。講師の吉川先生は「集うことの楽しさを知ってほしい。」とおっしゃっていました。協力してくれたまちづくり委員会のスタッフの皆様、ありがとうございました。



雲城のお茶会



9/16 (水) 3回目となる雲城お茶会を開催しました。
今回はc o.k u m aさんのケーキとコーヒーを片手に、思い
思いの時間を過ごしていただきました。さらに、今回は
スマホに詳しい石見ケーブルビジョンさんも参加してく
ださり、参加者の皆さんが感じる日頃のちょっとした疑問
を解決してもらう嬉しい場面も😊今回の雲城の
お茶会も、おしゃべりと笑顔が溢れるあたたかな時間とな
りました。



ご挨拶



退職のごあいさつ

この度一身上の都合により8月末で退職いたしました。
主事として務めさせていただいた12年5か月間、地域の皆様の元氣と笑
顔にたくさん出会えたこと、ご協力いただいたことや一緒に出掛けた旅の
思い出もでき、とても充実した時間を送ることが出来ました。
本当にお世話になり、皆様へ感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうご
ざいました。

雲城まちづくりセンターや雲城まちづくり委員会がこれまで以上に発
展しますよう、これからも応援させていただきます。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。

嵯田 澄江

新任のごあいさつ

昨年の7月から山東さんの産休代替職員として1年間務めさせていた
だきましたが、9月より再度職員としてお世話になることとなりました。
また地域の皆さんと交流できることを嬉しく思います。気持ちも新たに頑
張りますのでよろしくお願い致します。

田邨 君枝

復帰のごあいさつ

この度、育児休業を終え、8月より職場に復帰いたしました。また、皆
様とお会いできることを嬉しく思っております。センターで見かけた際
は、ぜひお気軽にお声がけください。今後ともどうぞよろしくお願いいた
します。

山東 麻生

俳句に親しむ会

9月の作品

・秋蟬の終の鳴き声つつむ森

田中静龍

・虚空より風匂くる葛の花

田中由紀子

・竹林のさやぎひそやか今朝の秋

中島百合子

・蒸し暑さ残し短かき夕立去る

岡本修治

・県境の里に群咲く吾赤紅

小池ミサエ

この度をもちまして雲城俳句会としての活動は終了されました。

長きにわたり、ありがとうございました。

徒然日記（9月） 「秋の七草」

少しずつ秋の気配が感じられようになりました。9月、新学期も始まり、小学生も工作や自由研究などを持って登校する姿がありました。その姿を見て、自分の娘が小学校の頃のことを思い出しました。

毎年頭を悩ませるのが、「自由研究」です。ある時は、「秋の七草」を押し花にすることにしました。すぐに見つかると思ったのですが、ナデシコの花がなかなか見つかりません。あちらこちらを探し回り、やっと見つけたことを思い出します。子どもの研究なのに、親が頑張るのはいつの時代も同じかもしれませんね。ほかに「光に集まる虫たち」とか「金城の川はきれいか?」、「リモコンはどんなものを通すか」など、いろいろな研究と一緒にやりました。今となっては懐かしい思い出です。

ところで、「秋の七草」の名前をすべて言えるでしょうか?

「秋の七草」は、万葉歌人山上憶良の歌で、「萩の花 尾花葛花 なでしこの花 をみなえしまた藤袴 朝顔の花」とあります。歌にすると覚えやすいかもしれませんが、朝顔の花とありますが、桔梗の花のことです。「春の七草」は食べられる植物ばかりなのに、「秋の七草」は食べられるのはクズの根しかありません。

ハギの花は表紙に載せてあります。クズの花は8月号に載せました。尾花はススキにことですが、あとの花はまたセンターだよりの表紙の「雲城の野草」として紹介してみたいと思います。

♪野に咲く花のように 風に吹かれて

野に咲く花のように 人を爽やかにして♪



雲城まちづくりセンター長 森内 豪

秋のふら旅スーパースター

岩国錦帯橋ととことこトレイン

10/23 (金)

8:30 みどりかいかん 出発
10:20~11:30 岩国・錦帯橋
11:50~13:00 元祖岩国寿司の街 三原家 昼食・大名セット
13:50/14:15 錦町駅
とことこトレイン乗車 (45分間)
15:00 雙津峠温泉駅
17:00 みどりかいかん 到着予定
大名セット昼食付き! 40名になり次第締め切ります

人数 36名
参加費 6,500円
参加申し込み開始 9月28日~

雲城まちづくりセンター お申込み・問い合わせ 42-2076

センター事業はセンターだよりのホームページに掲載されます。
ご都合の悪い方は申し出てください。

雲城まちづくり委員会

カレーをきつて
笑顔
になろう

くもぎカレーの日

食費代 500円

は瀬大羽衣女子
“じゃがいも”が作る

10月6日 (火)

さんあいホーム

要予約 10:30~12:30 (受付10:20~)

エコ活動のため、マイスプーン、箸を持参ください

スケジュール

10:30 自転車の交通ルールについて
11:00 じゃがいもさんの手あそび
11:30 ランチ(カレーライス)

お話しを語り、みんなで楽しく食べましょう!

申し込み・問い合わせ: 雲城まちづくりセンター 42-2076

あいのりタクシーを
利用希望の方は
ご連絡ください。

あいのりタクシーのお知らせ

買い物や病院などお出かけの際の交通手段でお困りになったことはありませんか??

雲城まちづくり委員会ではあいのりタクシーによる支援を行なっています。簡単に説明すると、2人以上を条件に、浜田などに買い物や病院にタクシーで安く行くことのできるしくみです。

移動の交通手段にお困りの方、免許返納された方もどうぞご利用ください!

★例★

- ・キヌヤ金城店/片道300円
- ・医療センター、ゆめタウンなど/片道500円
- ・トライアル、三隅方面/片道700円

(敬老乗車券も利用できます) 片道でもOK!!

※ご自宅までお迎えに参ります!
申し込みも簡単にできますので、ぜひ一度ご利用ください。(前日予約でも大丈夫!)

関心のある方、詳しく知りたい方は、まず下記にご連絡ください。

● 雲城まちづくり委員会 ●

☎ 42-2076 (雲城まちづくりセンター)

魚食普及推進事業

バトウを使って おさかな料理教室

講師 ● 管理栄養士 長野綾子先生

10月27日 (火)
9:30~13:00

魚をもっと身近に、もっと美味しく!
いつものバトウがごちそうに!
地元の野菜も使った大人の料理教室!

定員: 20名 (先着)

料金 800円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

場所 マ227-021 雲城町下馬場13-6-30 雲城まちづくりセンター

☎ 42-2076

※今年度より市のHPにセンター優待が掲載されます。都合の悪い方は申し出てください。

岡本甚左衛門

ウォーキング大会

歩いて
健康!
みんなで
楽しもう!

日時

11月7日(土)

参加料 大人 **300円**
中学生以下 **無料**

小雨決行



当日のスケジュール

8時

受付 さんあいホーム

8時30分

スタート

11時20分

ゴール、昼食

みんなで
歩こう!

おもてなし

休憩

金城まんじゅう



昼食

きびライスカレー



プレゼント



- ・KFG 金城の華
- ・きんたの里 入浴割引券
- ・住友生命 お茶等
- ・じんざくん缶バッジ



コース

水場埋桶 → 導入水路 → 甚左衛門堤 → 堀切 → つり溝 →
妙見堤 → 甚左衛門碑 → 新開集会所 → 新開商工区 →
センター到着

主催：金城地域まちづくりセンター連絡協議会
共催：雲城まちづくり委員会・浜田市金城支所防災自治課
協賛：(株)ケイ・エフ・ジー・きんたの里・住友生命浜田西支部

申し込み・問い合わせ

雲城まちづくりセンター

FAX 0855-42-2076



10月行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球教室 囲碁 3 B 体操	2 タヒチアングダンス	3
4	5 百歳体操 子どもまちあい 子ども習字教室	6 くもぎ カレーの日 ヨガ	7	8 卓球教室 囲碁 3 B 体操 フラダンス	9 ぬり絵教室	10 抱月ウォーキング大会（小国） 習字教室
11	12 スポーツの日	13 ワイワイ運動教室 ヨガ	14 ふるさと学習会 （波佐） ちぎり絵	15 囲碁 3 B 体操	16 タヒチアングダンス	17 習字教室
18	19 百歳体操	20 ヨガ	21	22 囲碁 3 B 体操 フラダンス	23 ぶら旅（岩国）	24
25	26 百歳体操	27 お魚クッキング ワイワイ運動教室 ヨガ	28	29 囲碁 3 B 体操	30	31 さざんか祭り

ふるさと学習会のご案内

フレイル予防出前講座
「ヒアリングフレイル」について

日時：令和8年10月14日（水） 9：30～11：00

場所：波佐まちづくりセンター（TEL：0855-44-0146）

講師：金城支所市民福祉課
主任保健師 大庭聡子 様



耳の聞こえにくさは認知機能の低下と関連するとされています。今できる生活のポイントや補聴器を使うことでできる認知機能の低下防止についてお話しします。

◆「まちづくりセンター便り くもぎ」をお読みいただいた感想・ご意見をお寄せください。

◆E-mail：kumogi-k@ph-hamada.jp



Kumogimachisen フォローをお願いします。