

荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2025年6月号
荒木コミュニティセンター
大社町北荒木389番地2
電話 53-5440
FAX 53-5443



2025年度 荒木コミュニティセンター専門部【講座】開講式

4月25日(木)、荒木コミュニティセンター専門部（講座）開講式を行いました。
これから1年間、みんなで人づくり地域づくりのための学習活動に取り組みます。

専門部【講座】

- 青少年育成部 こどもと暮らしを楽しむ講座
- 食育部 食を楽しむ講座
- 体育部 軽スポーツを楽しむ講座
- 健康部 元気を食べる講座
- 環境部 花を楽しむ講座
- 文化伝承部 大梶おどりをおぼえる講座
- 歴史部 ふるさと探訪講座
- 教養部 合歓の会
- 子育て支援部 ほのぼのくらぶ



第2部特別企画として、4月から開催の自主企画「健康づくり大学」の講師をしていただいている島根県立大学の林健司准教授をお招きして、「セラバンド×ピラティス～体の軸を鍛えて転ばない体を手に入れよう～」というテーマで、参加者の皆さんと実際にセラバンドを使って簡単な体操を行いました。



○参加者の感想

- ・セラバンド体操で体を伸ばしてとても気分がよくなりました。
- ・座ったまま出来る簡単な体操だったので、家でもやってみようと思います。

大きなこいのぼりを飾りました！



地域の方より、大きなこいのぼりをご寄贈いただきました。
コミュニティセンターの玄関の吹抜け、ロビー、事務室で元気に泳いでいます！

5月いっぱいまで飾りますのでぜひ見に来てください♪

鯉もいるよ～
会にきてね！



6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 ク リ ー ン 大 社 趣味の囲碁 アデランテ	2 大社町連合婦人 会 フォークダンス 草萌句会 高木塾	3 飲料用空き缶 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 大梶おどりをおぼ える講座 正中館	4 古紙 「海ヨガ②」 ストレッチ 高木塾	5 花を楽しむ講座 はまなす会 健康麻雀 テーブルテニス K・A・Y 正剛館	6 自主企画「グ リーンカーテ ン①」 いきいき会 卓球さんさん ヘルスダンス	7 狂犬病予防注 射 楽成会 荒木婦人会 趣味の囲碁 正中館
8 いずも民話 の会 アデランテ	9 空きびん・ ペットボトル ロージュアンサ ンプル 荒木小 4 年大梶 七兵衛学習 詩吟の会 はまひるがの会 安来節保存会大 社支部 高木塾	10 軽スポーツを楽し む講座 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンバ 正中館 断酒新生会	11 ほのぼのくらぶ 「0 歳からの歯 みがきレッスン！」 ストレッチ 楽しい将棋 高木塾	12 太極拳 高齢者クラブ連 合会 食を楽しむ講座 テーブルテニス K・A・Y 健康麻雀 正剛館	13 専門部研修 紫陽花句会 ヘルスダンス 書道 スカーチェダ ンスサークル	14 卓球さんさん 合歓の会 正中館
15 アデランテ	16 こぼしら句会 野の花 高木塾	17 飲料用空き缶 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 卓球さんさん たんぽぽ 正中館	18 古紙 ロージュアンサ ンプル ストレッチ 高木塾	19 太極拳 はまなす会 テーブルテニス K・A・Y 正剛館	20 文書配布 いきいき会 ヘルスダンス 浜山句会 スカーチェダ ンスサークル	21 卓球さんさん 趣味の囲碁 おはなしだん だん 正中館
22 ★自習室 ★開放デー 趣味の囲碁 アデランテ 大梶踊保存 会	23 詩吟の会 野の花 安来節保存会大 社支部 高木塾	24 自主企画「健康づ くり大学」 自主企画「くにび き学園公開講座」 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンバ 正中館	25 交通規制・交通 安全施設要望個 所現地調査 ストレッチ 楽しい将棋 高木塾	26 ほのぼのカフェ 太極拳 テーブルテニス K・A・Y 正剛館	27 ヘルスダンス 書道	28 卓球さんさん 趣味の囲碁 合歓の会 正中館
29 アデランテ	30 高木塾		5月14日までに申請が あったものを掲載しています			

★中学生・高校生のための 自習室を開放します！

大社中学校の中間・期末テスト前の日曜日に荒木
コミュニティセンターの空き部屋を自習室として
開放します！荒木地区外の方も利用できます

6月22日(日)9:00～17:00

窓口で受付をしてください(予約不要)
飲食可です(図書室は飲食禁止)

★実習室で昼休憩が出来ます。
冷蔵庫、電子レンジも利用可
中高生の皆さん、ぜひ利用してください！



ほのぼのカフェ

「静かなカフェだと落ち着けない」
心配ご無用です！乳幼児さん大歓迎♪
気軽に「おちらと」お茶しませんか？

5月30日(金)

6月26日(木) 10時～15時

- 📍荒木コミセン(和室)
- 🍴予約不要/飲食の持込自由
- 👤参加費100円※お茶代



4月・5月の活動報告

健康づくり大学2025 4月22日(火) 5月13日(火)

初回に実施された骨密度・体組成の測定結果に一喜一憂しつつ、今回もセラバンドを使ったピラティスを実施しました。呼吸も意識しながら、また、「このあたりの筋肉を動かしているぞ」という意識で運動するとより効果があるとのことで、参加者の皆さんは一生懸命に取り組んでいました。家でも毎日実践していってほしい方もあり、体操を継続して介護予防、健康維持のためのよい習慣になっているようです。



星空観察～冬・春の星空を楽しもう～ 4月25日(金)

講師に藤村八郎さんをお迎えして星空観察を実施しました。夕方まで雲が出ていましたが、始まるころには綺麗に星が見え絶好の星空観察日和となりました。今年度入学した1年生がたくさん参加してくれました。はじめに天体望遠鏡で順番に火星と木星を観察しました。その間にスターリンク衛星も見ることができました。スターリンク衛星は人工衛星がいくつも連なっているもので、その姿はまるで銀河鉄道のようなものでした。その後、屋内に移動して、スクリーンを見ながら星の色や距離について、惑星の大きさや特徴について、冬と春の星座のギリシャ神話のお話などを伺いました。またご家族で夜空を見上げて星空観察を楽しんでいただきたいと思います。



★募集情報★

グリーンカーテン
～Eco & Beauty Harmony(エコと美の調和)～
(ゴーヤと食用ヘチマとバタフライピーでグリーンカーテン)

食べてキレイに ゴーヤ&ヘチマの健康パワー！
飲んで美しく 青の魔法 バタフライピーの美容効果！！
自然のうるおい ヘチマで化粧水！！
CO₂も削減してグリーンカーテンで爽やかな夏を過ごしましょう

活動期間 6月～9月(4回程度開催予定)
場所 荒木コミュニティセンター
内容 グリーンカーテンを育てる(ゴーヤ・食用ヘチマ・バタフライピー)
環境に配慮したお菓子作りとバタフライピー茶で茶話会(講師:周藤 明美さん)
ヘチマ化粧水づくり

日程 第1回 6月6日(金) 9:30～11:30
苗植え、ネット張り(荒木コミュニティセンター玄関前)

第2回 6月～ 水やり、成長観察 第3回 9月上旬 バタフライピー茶で茶話会
第4回 9月中旬 ネット撤去作業とヘチマ化粧水づくり ※第2回以降の日程は後日お知らせ

参加費 100円(お菓子作りの材料代は別途徴収)
申込み方法 申込書・参加費を荒木コミュニティセンターへご持参ください
申込み期間 6月3日(火)まで

R7 荒木コミュニティセンター自主企画事業
出雲市環境保全連合会荒木支部事業



ほのぼののくらぶ

〇さしいからの歯みがきレッスン！

歯科衛生士さんによる

歯の状態
チェック

お口の健康を守る
食習慣のお話

保健師さんの
身体計測

茶話会も
します！

6月11日(水) 10:00～11:30(9:45受付)

場所 荒木コミュニティセンター2階大集会室(大社町北荒木 389-2)

対象 0～3歳くらいまでのお子さん・保護者

定員 10組程度

参加費 100円(茶菓代)※当日集金します。

持参物:①普段お使いの歯ブラシ ②バスタオル

③母子健康手帳 ④お子様の飲み物

申込締切:6月6日(金)午後5時までに電話、メール、
または、QRコードからお申込みください。

まだ歯が生えてない
お子さんも
ご参加ください！



くにびき学園
公開講座
オンライン
講演会



【演題】ふるさと島根は最先端
～映画で描く故郷(ふるさと)の底力～
【講師】錦織 良成氏(映画監督、脚本家)

島根県社会福祉協議会では、地域課題に対する県民の関心や意識醸成を図るとともに、くにびき学園の学びを広く県民に知っていただき、学園の認知度を高めることを目的として、下記により公開講座を開催します。
今回は、いきいきプラザ島根(松江市)を本会場に、県内複数会場にてオンライン併用で開催します。

《プロフィール》
1962年 島根県出雲市生まれ。
96年劇場映画「BUGS」で映画監督デビュー。
原作物の映画化が多い中、自ら取材し企画、脚本化に拘る数少ない映画監督の一人。
現在、次回作に向け鋭意創作中。
2022年公開の「高津川」のほか、ふるさと島根を題材にした作品も多い。
大学での講義や、商工会議所・小中高校等での講演多数。

【日時】6月24日(火) 13:00～14:45

※13時に開会し、主催者あいさつ、くにびき学園紹介動画の放映等を行います。

【会場】荒木コミュニティセンター 2階 大集会室

定員:30名程度(要申込) 参加費:無料 申込締切:6月16日(月)まで

申込方法:荒木コミュニティセンター窓口、または電話でお申し込みください

申込・お問い合わせ 荒木コミュニティセンター ☎53-5440 (平日9時～17時)

E-mail araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

