



あい
ふれ♡しらすな
No.4
令和3年7月号

白砂まちづくりセンター発行
699-3222 浜田市三隅町折居 883
0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)
Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

『やってみよう！親子体感遊び』～親と子のコミュニケーション～



タオルにタッチ



つなひき



のぼってみよう



ひこうき

5月29日(土)『やってみよう！親子体感遊び』に、しらすなつ子つぼみ組のみなさんが参加されました。タオルを使った、たくさんの遊びをとおして、楽しく親子で触れ合いました。大人も子供も元気いっぱい、笑顔とふれあいがある時間になりました。

- ★参加したみなさんの声★
- ・初めての遊びがあって楽しかった
 - ・家でもやってみたい
 - ・子どもと触れ合えて良かった
 - ・親もいいストレッチができた
 - ・子どもがすごく楽しんでいて
 - ・からだで触れ合う時間、大切です

HOOP (ふうぷ) 浜田 (H) 親子共育 (O) 応援 (O) プログラム (P)

口腔ケア事業お知らせ

7月、8月、今浦・吉浦地区の方を対象に口腔チェックを行います。

日時：7月3日(土)、17日(土) 8月21日(土)、28日(土) それぞれ13:00~17:00

開催場所：白砂まちづくりセンター

歯科医師：山根歯科医院 山根 康雄先生

自己負担：400円(4,000円の一割負担)

★詳しくはチラシをご覧ください★

対象者：今浦、吉浦集落の18歳~74歳までの方

(問合せ：白砂まちづくりセンター)



活動紹介

押し花&リース展

押し花やリース作り愛好家の皆さんの作品展を、岡見中電ふれあいホールで開催中です。白砂地区の方の作品を7月11日(日)まで展示していますので、是非ご覧ください。

入館無料
9:30~17:00
月曜休館



花壇の整備

新生会の皆さんが、センターの花壇に、ひまわり・サルビア・マリーゴールドの花を植えてくださいました。毎日、花の成長が楽しみです。いつも、季節の彩をありがとうございます。

かわいい園児さん来館



6月14日(月)美川幼稚園の園児と先生方16人が、吉浦地区に梅狩りに来られ、白砂まちづくりセンターでお弁当を食べ、そのあと竹馬などをして遊びました。ちびっ子たちの訪問に、センターはにぎやかな笑い声があふれました。

地域学校協働活動 ~学校支援~

三隅小学校の児童が地域に出掛けて、地域の学習をしています。5月30日3年生、6月8日4年生が、黒沢地区井川川での生き物探し。そして白砂地区には7月6日(予定)に3年生が柿農園の見学と摘果の作業体験に来ます。

地域で小学生の姿を見かけたら、ぜひ声を掛けてくださいね。

白砂まちづくり委員会よりお知らせ

活性化部会

5月28日(金)白砂ボランティア隊の総会が行われました。今年度も地域住民同士、みんなで手を繋いで支え、助け合いましょう。

困っていることはありませんか？

白砂ボランティア隊



白砂地区の有志で結成した『白砂ボランティア隊』が白砂地域住民のお困り事を手助けします。
草刈り・剪定、 自宅周辺の片付け、 粗大ごみの廃棄、 お墓のお掃除、
大型家具の移動、 買い物、 お家の掃除、 その他お困りごとのお手伝いをします。

対象者は、白砂地区在住で75歳以上の世帯、(例外として、女性のみ世帯等で客観的にみて援助が必要と思われる世帯)です。(有償ボランティアです。)

お問合せ・ご依頼：白砂まちづくりセンター 32-1288

白砂まちづくり委員会活動報告

安全安心部会

浜田市総合防災訓練参加

6月6日(日)浜田市総合防災訓練に併せて、東平原上自主防災会が防災訓練を行いました。今年度は感染症予防対策で、避難誘導訓練は行わず、安否確認訓練を実施しました。



各班長より、住民の所在・安否の確認を受ける防災長

活性化部会

活性化部会全体会開催

6月12日(日)活性化部会の全体会を開催しました。今年度は部会を①地域資源活用、②地域課題解決、③イベントの、三つに班分けして中期計画に基づき、事業に取り組むことになりました。



安全安心部会

保健委員ホウ酸団子作り

6月19日(土)保健委員の皆さんが、ゴキブリ駆除用のホウ酸団子を作ってくださいました。各ご家庭にお配りしますので、お役立て下さい。



センター清掃、ありがとうございました!

6月20日(日)早朝よりセンターの清掃・草刈りに、今浦・吉浦集落の方が来てくださいました。センターの周りが、とても気持ちよくなりました。暑い中、本当にありがとうございました。

体力測定&ウォーキングを終えて

5月16日に参加された皆さんに、アンケートにご協力いただきました。ありがとうございます。アンケートの集計結果の一部をご紹介します。

アンケート回収 16人 平均年齢 59.25歳

男性 11人 女性 5人

- ・新聞を 毎日読む 11人 時々読む 2人 読まない 3人
- ・人の話が 聞き取りにくい 7人 聞き取れないことはない 9人
- ・家の中での役割ベスト3 (同数あり)

① 掃除、ゴミ出し ②庭の手入れ、畑仕事、食器洗い ③食事の準備、洗濯

- ・普段の生活で利用している機器(用具)ベスト3 (同数あり)

① 自動車 ②スマホ ③杖、眼鏡

- ・あなたの今の健康状態は?

とても健康 3人 少し健康 10人

あまり健康ではない、健康ではない、健康に不安・心配がある 各1人

集計の結果、皆さん家での役割もあり、お元気に過ごされていても、ご自身の健康には自信がないようです。日々の生活の中で『健康』について少しでも意識してみませんか?



FBも更新中♡



行事と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>子どもたちの夏休みが始まります。 地域みんなで子どもたちを見守りましょう。 子ども事業も盛りだくさん！ みんな、白砂まちづくりセンターに集まれ！</p>				1 	2 	3 口腔チェック ① 岡崎社中
4 職員不在日 グラントワ	5 ナイト・YOGA 	6 三隅小3年生 西条柿学習 	7 	8	9	10 職員不在日 モーニング・ YOGA 岡崎社中
11 職員不在日	12 	13 AtoZ	14 水墨画教室	15 	16 	17 口腔チェック ② 岡崎社中
18 職員不在日 	19 ナイト・YOGA	20 書道教室	21 ラブック号 	22 海の日 職員不在日	23 スポーツの日 職員不在日	24 職員不在日 モーニング・ YOGA 岡崎社中
25 読書感想文講座① グラントワ	26	27 	28 水墨画教室	29	30 	31 キラキラ☆ 白砂の海 岡崎社中



“コミュニティナース”って聞いたことありますか？

まちづくりコーディネーターとして、三隅支所2階の防災自治課にいます。

コミュニティナースとは、

- 毎日の楽しいやうれしい！を切り口に、
- 自由で多様な健康おせっかいを
住民さんと一緒に実践しながら
- 健康なまちづくりに貢献する

人材のことです♪

誰かが元気になるのに、生きがいや役割、また人とのつながりといった社会的な部分もとても大切な要素。そのような広い意味での健康を住んでいる地域全体で支えあえるよう、みなさんの身近な専門職として一緒に取り組んでいけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！！

コミュニティナース 本多・小田原

☆☆あとがき☆☆

白砂まちづくりセンターの一員となってあっという間に三か月。白砂のみなさんは、とっても家族的、私も白砂ファミリーになりたいと思います。

さて、私のポジションは？ある時は『親』またある時は『嫁』『娘』『孫!？』。どんな立場でも参加します。もちろん『おばあちゃん』にもなりますよ。よろしくお願いいたします。(吉野)

白砂まちづくりセンター

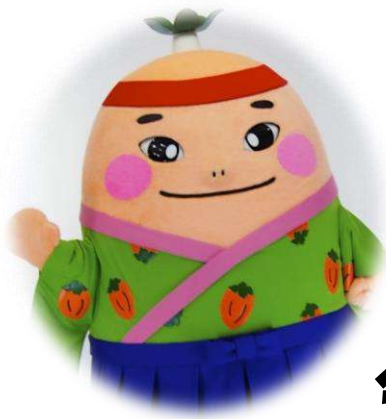
職員不在時のお願い

夜間の会議出席、土日出勤などの勤務調整のため、まちづくりセンターが不定期に職員不在となる場合があります。地域のみなさんには大変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。よろしくお願いいたします。

職員不在時の連絡先(窓口業務などの対応先)

三隅支所 市民福祉課 0855-32-2806





あい
ふれ♡しらすな
No.5
令和3年8月号

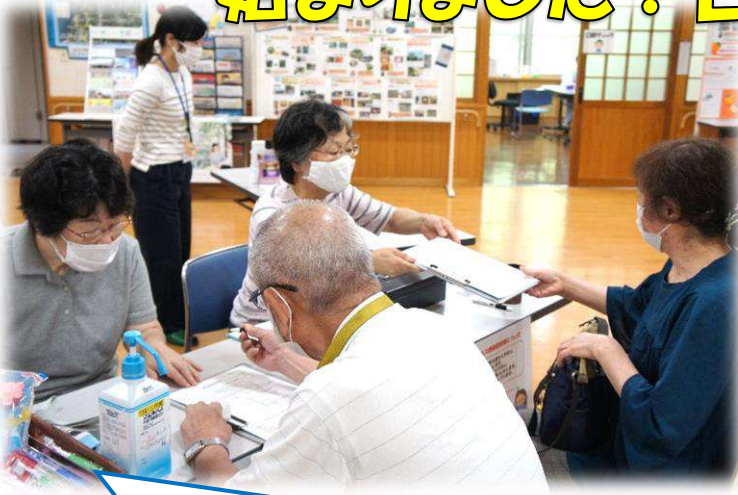
白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)

Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

始まりました！口腔チェック 



受付は、保健委員のみなさんが担当してくださいました



山根先生より、丁寧な口腔チェックを受けました



噛ミング30セルフチェックにもとづき
保健師とコミナスから結果について指導がありました



舌圧測定

今年度の口腔チェックが始まりました！吉浦集落・今浦集落の方々を対象に、山根
歯科医院の山根康雄院長様にお越し頂き、歯科口腔チェック、舌圧測定を行いました。

また、三隅支所市民福祉課から保健師の宇津さん、波多野さん、まちづくりコーディ
ネーターの本多さんが来られ、セルフチェックと口腔チェックの結果を基に、日々の
健康づくりについてのアドバイスをしてもらいました。

普段なかなか足が向かない歯医者さん。ですが、お口の健康は全身の健康につなが
っています。普段から歯科の定期検診を受診し、健口体操を行うことで、いつまでも元
気に楽しく過ごしましょう！

8月は21日(土)、28日(土) 両日とも13:00からです。お渡した予定表でご都合
の付かない方は、お早目にまちづくりセンターまで、ご連絡ください。

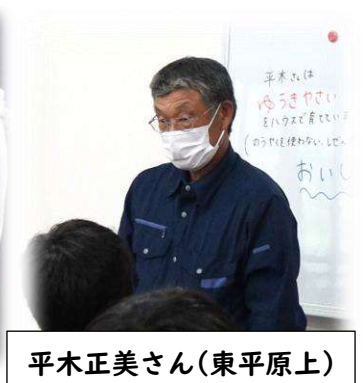
お口の中から
健康に！



学校支援 三隅小3年生 東平原訪問!



摘果体験!



平木正美さん(東平原上)

7/6(火)三隅小学校3年生が、東平原上の営農組合柿園にて摘果作業を行いました。
6/23(水)に事前学習を行い、西条柿副読本を見ながら、摘果について学びました。当日は児童37名が6班に分かれて、傷のついた実、小さい実などを摘果しました。摘果した実は食べられませんが、「持って帰ってもいいですか?」との声も多く、「おうちの人に、今日どんなことをしたのか、なぜ摘果するのか、おしえてあげてね」ということでお土産に持って帰ってもらいました。

その後、東平原上の平木農園のハウス栽培の様子を見学しました。平木正美さんの育てる有機野菜が給食で使われており、ハウスでは2日後の給食で使用する水菜が育っていました。三隅の美味しいものをたくさん知った3年生。秋には西条柿の収穫にやってきます。小さな実がどれほど大きくなるのか、楽しみですね!

三隅中2年生 防災学習

三隅中学校2年生41名は、総合的な学習の時間で『災害を知り、防災を考え、行動できる中学生になろう』を目標に防災学習に取り組んでいます。

6月25日(金)には、防災士の村木勝也さんよりS58年災害の事を学び、7月14日(水)は、地域の方と一緒にマイタイムラインを作る演習をおこないました。



警戒レベル4の時はどうする?

マイタイムラインを知ってよかったです。



マイタイムラインとは、災害が予測される2・3日前からの自分や家族の動きを想定し、災害時、災害後に身を守るための避難行動計画です。生徒はグループに分かれ、防災士の進行により、ハザードマップを見ながら、警戒レベルごとに、自分がどんな行動を取ればいいのかを、地域の方と話し合い、マイタイムラインを作成しました。

災害はいつ起こるかわかりません。各戸配布された【保存版浜田市防災ハザードマップ】9ページに『マイタイムラインを作成しよう』があります。各ご家庭でもぜひ考えてみてはいかがでしょうか。



三隅・三保・岡見のまちセン3か所で行いました

センターを彩るお花

新生会さんが植えてくださった花壇の花がきれいに咲きました。三隅小学校からいただいた人権の花のプランターも華やかです。センターを彩るお花に、職員も来館される方も癒されています。

新生会さん、三隅小学校のみなさん、ありがとうございました☆



白砂まちづくりセンター運営推進委員さんのご紹介

浜田市協働のまちづくり推進条例に基づき、新たに運営推進委員会を設立しました。センターの運営や事業内容の検討、生涯学習事業推進等にご意見を頂きます。白砂まちづくりセンターが今まで以上に地域に密着した、ひとづくり、まちづくり、魅力ある地域づくりの場になるようにご協力よろしくお願いいたします。(順不同・敬称略)

- ・山岡 哲夫(まちづくり会長)
- ・串崎 美之(〃 副会長)
- ・永井 伸次(〃 副会長)
- ・芝岡 和雄(〃 部会長)
- ・齋藤 文夫(〃 部会長)
- ・長崎 正美(〃 部会長)
- ・三浦 幸治(スポーツ指導員)
- ・石田 孝之(人権・同和教育推進委員会)
- ・樋野 淳巳(三隅小学校 校長)
- ・佐々木正志(青少年健全育成会)
- ・平木 泰光(交通安全協会三隅支部)
- ・桑本 春美(保健委員)
- ・埜畑 早苗(白砂地域福祉推進協議会)
- ・下岡 俊範(白砂っ子倶楽部)
- ・下岡 隆雄(新生会)

人権同和教育 DVD 学習会開催



6月21日(月)東平原下、27日(日)東平原上、各々の常会に合わせ集会所に於いて、DVDによる人権同和教育啓発運動を行いました。今回は LGBT(性の多様性)などについて一緒に考えていただきました。暮らしの中には様々な「人権」があります。お配りしたリーフレットが、ご家庭で人権について考えるきっかけになると嬉しいです。

視聴後、皆さんから感想を頂きました。

『一人一人が日々少しでも考えることができれば良い社会になるのだと思った』

『人権については知らなかったでは済まされないことであり、機会を見つけて理解を深める努力が必要と思います。』

『思いやりの気持ちの大切さを感じられた』

他にも沢山の感想をありがとうございました。



令和3年度 敬老会のお知らせ

7月16日(金)第2回教育振興部会に於いて、今年度の敬老会は、新型コロナ感染拡大予防の観点から、昨年同様センターに集まっての会は開催しないことに決定しました。

敬老の皆様には、9月にお祝いの記念品をお贈りします。



グリーンカーテン成長中



教育振興部会の活動として、5月にゴーヤの苗をお配りしました。地球温暖化防止に一役、立派なグリーンカーテンになりました。(写真提供 齋藤文雄さん)

うちエコ診断のお知らせ

はまだエコライフ推進隊では、家庭からの二酸化炭素排出量削減の取り組みとして、『うちエコ診断』の受診者を随時、募集しております。診断にかかる費用は無料です。各まちづくりセンターに出向いて診断を行います。(10月実施の予定です)

エコ診断のポイント&メリット

- ① ライフスタイルに合わせ無理なく光熱費削減の提案をしてもらえる
- ② 専門知識・資格の「うちエコ診断士」が診断
- ③ 専門ソフトで一目!
- ④ 具体的な省エネ情報提供がある



はまだエコライフ推進隊事務局(環境課)

FBも更新中♡



行事と利用予定

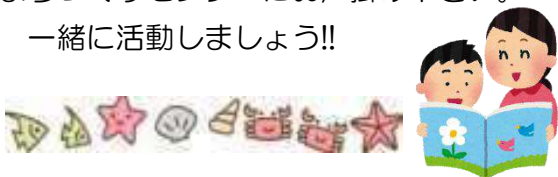
日	月	火	水	木	金	土
1 職員不在日 	2 ナイトヨガ	3 3B 協会	4 ふるさと郷育 教職員研修 	5 3B 講師養成	6	7 読書感想文 講座② グラントワ 岡崎社中
8 山の日 白砂っ子倶楽部	9 振替休日 職員不在	10 3B 講師養成 AtoZ	11 水墨画教室	12	13 	14 モーニングヨガ 岡崎社中
15 職員不在日	16 ナイトヨガ	17 3B 講師養成 書道教室	18 ラブック号	19 3B 講師養成	20 パーシモンズB 	21 口腔チェック 岡崎 
22 職員不在日 グラントワ AED 講習(吉浦)	23 3B 講師養成	24	25 水墨画教室	26	27 3B 講師養成	28 島根大学公開 講座 口腔チェック 
29 職員不在日 モーニングヨガ	30 3B 講師養成	31 3B 講師養成	 小学生、中学生のみなさん! 夏休み、まちづくりセンターを学習スペースとして開放 します。白砂まちづくりセンターで勉強しませんか?			

一緒に本読みをしませんか?

白砂では『パーシモンズB』として、月に一回、三隅保育所で絵本の読み語り活動を続けています。声を出して絵本を読むことは、目、脳、口、耳を使い脳の活性化が期待できます。何より子ども達との楽しいふれあいを通して、元気をもらいませんか?

どなたでも大歓迎! 興味のある方はぜひ、まちづくりセンターにお声掛け下さい。

一緒に活動しましょう!!



コミナスさん通信 『つながりがクスリになる??』

従来の医療の枠組みでは対処が難しい問題に対して、飲み薬や貼り薬が処方されるように「地域での人のつながり」を処方する、つながりがクスリになるという「社会的処方」という考え方があります。落ち込んでいるときに、誰かと会うことで自然に気持ちが晴れたり。勇気が欲しいときに、誰かと話しをすることでがんばろう! と思えたり。みなさんも、サークルや教室の集まり・地域活動に参加していると、そんな経験をしたことはありませんか?

医療をめぐるさまざまな問題の最上流には、近年深まる社会的な“孤立”があると言われており、人と人とのつながりは元気な暮らしには欠かせない要素といえそうです。コミナス 本多瑠美子 (コミナスさんとはコミュニティーナース、健康の味方です)

☆長ーい梅雨が明けて夏の日差しが降り注ぐ季節がやってきました! 毎日暑くて夏バテ気味です(+_)センターの中は日当たりが良くなく、どちらかと言えば涼しい方ですが、この時期は朝でもムシムシしています。朝の涼しい時間に活動する、暑い時間はエアコンをかけるなど熱中症対策を十分にとって元気に過ごしましょう♡

田城





あい
ふれ♡しらすな
No.6
令和3年9月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)

Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

キラキラ☆白砂の海

Enjoy! なつやすみ



まちづくりセンターを核としたふるさと郷育推進事業



アジバーガーを作ったよ！



白砂っ子倶楽部を対象にした夏休み事業が行われました！
ふるさと郷育推進事業として、地元の海を知ってもらいたいと思
い、海岸清掃と海ヨガ、生き物探しを吉浦海岸で行いました。
また、魚食普及推進事業の料理教室と段ボール迷路を楽しみ
ました！楽しい夏の思い出になったね(^)/





ご協力頂いた皆様 ありがとうございました

7/31(土)キラキラ☆白砂の海

- ・平川和代様(ヨガ講師)
- ・しまね海洋館アクアス
山田様、梶様、川岸様
- ・見守りボランティア
山岡哲夫さん、芝岡和雄さん

8/8(日)Enjoy! なつやすみ

- ・長野操子様(料理教室講師)
- ・浜田市水産振興課
魚食普及推進事業
- ・岡見まちづくりセンター
(段ボール迷路借用)
- ・串崎美之さん
両日食材提供

奉仕活動(センター清掃)



頑張りました! 読書感想文



例年、三隅小学校の1年生を対象に夏休みに行っている、読書感想文講座を7/25(土)・8/7(土)の2回に分けて行いました。大坂吉二先生(浜田市立中央図書館館長)と一緒に本を読み、順序だてて感想文を書くコツを教えてくださいました。

「感想に間違いはありません。本を読んで感じた気持ちを大切にしてくださいね。」という先生の言葉に、自信をもらった子どもたち。2学期には張り切って担任の先生に宿題を出すことなのでしょう(*^▽^*)
大坂先生、貴重な体験をありがとうございました。(この事業は赤い羽根共同募金補助事業です。)



口腔ケア事業からのお知らせ

令和3年度の口腔チェックは8/28(土)を持ちまして全日程を終了しました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。皆さんの日々の健康作りの一助となれば幸いです。来年度は東平原上集落と今浦集落です。通常の歯科医院で受ける歯科検診とは内容が異なり、意外な発見もあるかも?ご自身の健康のために、ぜひご参加ください!



すくすく育てね♡ブックスタート



令和2年度に白砂地域で誕生されたお子さんに、絵本を3冊ずつプレゼントしました☆
かわいい絵本バッグは、畑野八千代さん(東平原上)が丁寧に手作りしていただきました。

親子で絵本を読むことは、子どもとのコミュニケーション不足の解消、感情を豊かにする、想像力を育てるなどいいことがたくさんあります。これからもたくさん本と出会い、すくすく育てほしいと思います。



手作り絵本バッグ☆



三浦 凜久くん(東平原上)



田城 嗣葉くん(東平原下)



白砂まちづくりセンターのブックスタート事業は、赤い羽根共同募金補助事業です。

ぐるっと三隅～三隅地域教職員研修



8/4(水)三隅の小中学校の先生方が、地域の教育資源を知るための研修を行いました。町内の各まちづくりセンターと連携し、それぞれの地域の特産品や施設を見学。白砂では平原上営農組合のオーナー柿園で、西条柿の成り立ちの紙芝居の読み語りと摘果体験が行われました。地元出身ではない先生方にも、三隅を知ってもらえる良い機会となりました。

令和3年度 ふれあい交流会 9月11日(土)開催!

延期していましたがふれあい交流会を、今年度は規模を縮小して開催します。

どなたでも参加できます。みんなの顔を見て、みんなであつながつて、みんなで笑顔になりましょう!

日時 令和3年9月11日(土)

9:00~11:30

場所 白砂まちづくりセンター

参加費 無料

★参加申し込み 9月3日(金)までに各集落の福祉委員

または、白砂まちづくりセンターまで連絡ください。

かんたん体操

ダンテ原田のマジックショー

みんなで塗り絵

お菓子のつかみ取り



9月 行事と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
	9/20(月・祝)は 敬老の日です! いつまでもお元気で		1 胃がん検診	2	3 3B 養成	4 職員不在日
5 職員不在日	6 3B 養成 ナイトヨガ	7	8 水墨画教室	9 		11 職員不在日 ふれあい 交流会
12 モーニングヨガ グラントワ 職員不在日	13 乳がん検診 3B 養成	14 AtoZ	15 ラブック号 	16 3B 養成	17	18 職員不在日
19 職員不在日 キラキラ★ しらすな花火	20 敬老の日 職員不在日 ナイトヨガ 	21 パーシモンズB	22 水墨画教室	23 秋分の日 職員不在日	24 3B 養成	25 職員不在日 モーニングヨガ
26 職員不在日	27 3B 養成	28	29	30		

8月号でご案内したとおり、今年度の敬老会はおこないません。敬老の皆様には、各集落にてお祝いの記念品をお届け致します。おめでとうございます。

白砂まちづくりセンター裏面工事のおしらせ



白砂まちづくりセンター裏面傾斜地(図書室・創作室側)の、崩れ防止工事が始まっています。グラウンドには建設事務所、仮設トイレが設置され、センター駐車場付近を工事車両が往復します。令和4年1月5日(水)頃まで工事の予定です。

地域のみなさんには大変ご迷惑おかけしますが、センターご利用の際、付近をご通行の際は十分お気を付けください。よろしくお願いいたします。

あどがき

コロナ禍で過ごす二度目の夏休み。例年行ってきたキャンプをどうするべきか、保護者さんたちで話し合われました。子供たちに夏休みの思い出を作りたい! ということで、いつもと違う形ですが、まちづくりセンターに集まったの企画を楽しみました。どうしてもいろいろな事が制限されてしまい、憂鬱な気分になることもあります。みんなで集まれば学年・性別関係なく楽しんで遊ぶ白砂っ子たちの笑顔を見て、とっても元気をもらいました! ご協力頂いた地域のみなさん、保護者の皆さん、暑い中ありがとうございました! 今後も感染症対策に気を付けながら事業を進めていきます。よろしくお願いいたします。

田城