

三保まちづくりセンターだより

Eメール miho-k@ofc.herecall.jp

ホームページ <http://matizukuri.herecall.jp/miho/>

NO. 7

令和3年10月

発行 浜田市立三保

まちづくりセンター

浜田市三隅町湊浦 120 番地

TEL 32-0314

FAX 32-0678

「きらめき！子ども体験教室」



和紙で作品を作ろう

Part 3



科学工作ととん作り

Part 4

8月20日(金)「石州和紙で作品作り」を開催しました。西田和紙工房へお出かけして、2枚の和紙に色を染め、1枚は鉛筆立てを。2枚目は自由に作品が作れるようにと各自家へ持ち帰りました。そのままでも世界に一つのランチョンマットになるそうです。本物に触れる貴重な体験でした。

8月27日(金)「科学工作&とん作り」を開催しました。とん作り講師の西田誠吉さんから麵作りを指導して頂きました。小麦粉に塩水を加えながらこねて、足でしっかり踏んで塊にし、約1時間寝かせました。

その時間に、金本晶さんから、小惑星探査機「はやぶさ」のお話をしていただき、はやぶさの模型を作りました。風船とストローを使った実験も楽しかったです。

実験終了後、生地を伸ばして、包丁で丁寧な切って、三澤清美さんに茹でていただきました。

今回センターでの食事はできませんでしたが、出来上がった麺を持って帰り、家族の方と一緒に食べて頂きました。



石州和紙灯ろうまつり2021

慰霊祭・お焚き上げ



今年も
コロナ禍
の開催と
なり多く
の方に集
まって頂

昨年に続き、生涯学習部の皆さんと龍雲寺境内にて慰霊祭と灯ろうのお焚き上げを行いました。

くわけにはいきませんが、来年は開催10回目となります。来年こそは、皆さんと慰霊の気持ちを分かち合いたいと思いました。

☆☆夏の星空観察会☆☆

三隅の星を観る会(金本晶代表)主催の「夏の星空観察会」が、9月9日に三保まちづくりセンターグラウンドで親子13名が参加して行われました。

「天の川」や「はくちよう座」を肉眼で観察し、木星と土星、宇宙の宝石と呼ばれるはくちよう座にある二重星のアルビレオを天体望遠鏡で観察しました。順番に望遠鏡を覗いたとき、木星に「月があった。」、

「縞模様が見えた。」土星に「すごい、環がある!」と参加者から歓声が上がりました。他にも「さそり座」や「夏の大三角」などを眺めているうちに予定の時間がいつの間にか過ぎていきました。



はりも句会(龍雲寺吟行)

池底の出水濁りを混ぜる鯉 静龍
 禅林の残暑消しゆく水の音 由紀子
 ふと空を回してをりし帰燕かな 栞
 禅寺の陰も日向も秋めきぬ 朱李
 猪の子の二三横切る仏道 美都子

【認知症に優しいまちって?】

少子高齢化がすすんだ現代では、誰でも発症する可能性があり私たちにとても身近になった認知症。もし、あなた自身やあなたの家族が認知症を発症したら、どんなことに困りそうですか? 身近にどういった関わりや機能があれば、安心して暮らし続けられそうですか?

認知症を正しく理解し、誰にとっても住みやすいまちを、地域全体で考えていきましょう。認知症の暮らしをわかりやすく描いた映画もあります。機会をもって、ぜひみんなで考えてみませんか。

【投稿】 コミュニティナース本多瑠美子

三保保育園紹介コーナー



猛暑の夏が過ぎ、一雨ごとに秋の気配を感じるこの頃です。園庭の砂場では素足で土の感触を楽しみながら、砂山を作ったりままごとをしたりして遊んでいます。湊浦周辺や三保まちづくりセンターのグラウンドに散歩や運動会の練習に行くこともあり、広いグラウンドを思いっきり走り回っています。緑の多い所では秋の虫探しをしています。トノサマバッタは極めてタフで、かなりの飛翔距離があります。私も子どもたちと追いかけて着地したところを帽子で探ろうと走り回り、幾度となく試みましたが徒労でした。捕虫網が欲しいなと思いました。三保保育園の運動会は10月2日(土)開催です。コロナ禍の中ですが、昨年と同じく三保まちづくりセンターのグラウンドをお借りして行います。密を避け、感染予防に留意しながら行いたいと思います。保育園内でもグラウンドでもみんな一生懸命練習しています。年長組は最後の運動会になります。各競技も、そして一輪車も毎日練習しています。年中組、年少組、3歳未満児組とも



練習に励み、毎日仲良く過ごしています。空気、土、水、光の要素は子どもたちの成長にとって大切なもので、この土地の自然に触れながら、心身ともに元気に育ってほしいと願っています。



【投稿】 三上園長先生

三保まちづくりセンター

運営推進委員の皆さんのご紹介

浜田市まちづくりセンター運営推進委員会設置要綱に基づき、運営推進委員会を設置いたしました。センターの運営に関してご助言・ご提案をいただき、より地域に密着したセンターとなるようセンター職員とともに事業を推進してまいります。よろしくお願いいたします。

- 永見 孔 (会長・古湊)
- 三澤 清美 (副会長・門殿)
- 金本 晶 (中組)
- 西田 清久 (下古市)
- 佐々木一夫 (湊浦)
- 富金原美和子 (谷)
- 原田 宏子 (下古市)
- 田中 照子 (古湊)
- 梅谷 伴子 (湊浦)
- 久保田 綾 (門殿)
- 森下 桂子 (八曾)
- 新田 寛美 (上古市)
- 梅谷 緋沙子 (湊浦)

敬称略

☆運営推進委員は、三保まちづくりの推進委員会の生涯学習部を兼任しています。

館内清掃・草刈りのお礼

8月6日(金) 館内清掃、9月11日(土) 14日(火) グラウンドの草刈りに、地域の皆さん、三保保育園保護者の皆さん、グラウンドゴルフ同好会の皆さんがきれいにしてくださいました。ありがとうございました。

人権標語募集

「第31回三隅地域人権を考える集い」11月27日(土)開催に伴い、人権標語を募集します。日頃感じていることをぜひお書きください。提出先三保まちづくりセンター 応募用紙はまちづくりセンターにあります。

検温・手指消毒にご協力を!



センター玄関に、非接触型自動温度計を設置いたしました。検温と手指消毒をして中にお入りください。

10月事業のご案内

秋の健康フェア ～フレイルを予防しよう!～

☆体と心のチェックをしましょう! ☆

【日時】令和3年10月28日(木)

9時～12時

【会場】三保まちづくりセンター小ホール他

【持ち物】お茶等水分、動きやすい服装

【内容】

9時～ 受付

☆9時30分～

「みんなで楽しく♪介護予防♪」

・レクリエーション&介護予防体操等

【講師】浜田市社会福祉協議会 吉川優子氏

☆10時30分～ 休憩&体験

・食生活改善推進委員さんコーナー

・測定器コーナー

☆11時10分～11時50分

「食べることは生きる喜び」

・知っていますか? えんげ障害

【講師】リハビリテーションカレッジ島根

言語聴覚士 青木 耕氏

【申し込み】三保まちづくりセンター

0855(32)0314

【締め切り】10月22日(金)【定員】30名

【測定器コーナー】

9時～15時(13時以降は申し込み不要)

・脳年齢 ・体組成計 ・骨密度・血圧

・乳がん触診モデル・大腸がん検診の受付

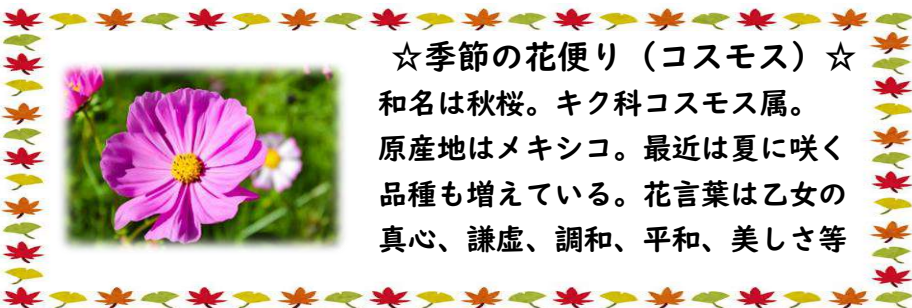
(当日のみ)





三保まちづくりセンター事業と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
【今月の検診のお知らせ】 会場：三保まちづくりセンター (受付：図書室) 子宮頸がん検診 10/21 (木) 14:15~14:45 結核肺がん検診 10/27 (水) 9:45~10:15		【みすみフェスティバル中止のお知らせ】 今年度のみすみフェスティバルは中止になりました。			1 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	2 職員不在日 三保保育園 運動会
3 職員不在日 	4 エコクラフト 大正琴 詩吟 スポ少	5 Gゴルフ 舞踊教室 	6 スポ少 	7 ほほえみ 碁楽会	8 Gゴルフ 詩吟 スポ少	9 職員不在日
10 職員不在日 	11 スポ少 	12 Gゴルフ 舞踊教室	13 スポ少 	14 碁楽会	15 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	16 職員不在日 漢詩会
17 職員不在日 浜田市市長及び 浜田市議会議員 一般選挙	18 大正琴 スポ少	19 Gゴルフ 舞踊教室	20 生け花教室 移動図書 スポ少	21 ほほえみ 碁楽会 子宮頸がん検診	22 Gゴルフ 詩吟 スポ少	23 職員不在日
24/31 職員不在日 	25 三隅相愛会 スポ少	26 Gゴルフ はりも句会 舞踊教室	27 結核肺がん検診 スポ少	28 秋の健康 フェア-! 碁楽会	29 Gゴルフ 詩吟 スポ少	30 職員不在日



☆季節の花便り(コスモス)☆
 和名は秋桜。キク科コスモス属。
 原産地はメキシコ。最近では夏に咲く
 品種も増えている。花言葉は乙女の
 真心、謙虚、調和、平和、美しさ等

【編集後記】センターの窓から運動会の練習をする園児のかわいらしい姿。と同時に聞こえてきたサザエさんの曲。なんか知ってる曲と違うな~と思い、帰って調べてみると、たくさんの曲があるのですね。でも、どの曲もなんとなく聞き覚えがありました。子供たち知ってるかな?(野尻)

【三保地区人口推移(8月末現在)】 ■世帯数 798(-) ■人口 1,628人(-)

〈男 774人(-) 女 854人(-)〉 ≪ 下記は 集落別人口 ≫

◆古湊西 73人(=)	◆上古市 132人(=)	◆駅前 56人(=)	●古市場計 756人(-)
◆古湊東 102人(=)	◆湊下町 50人(=)	◆谷 135人(+)	●湊浦計 312人(-)
◆下古市 148人(-)	◆湊上町 163人(-)	◆晴海台 167人(=)	●西河内計 560人(=)
◆門殿 172人(=)	◆湊セド町 99人(=)	◆福浦西 59人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 129人(=)	◆八首 75人(=)	◆福浦東 68人(-)	=は(増減なし)

三保まちづくりセンターだより



すまいる三保

Eメール miho-k@ofc. herecall. jp

ホームページ <http://matizukuri. herecall. jp/miho/>

NO. 8

令和3年11月

発行

三保まちづくりセンター

浜田市三隅町湊浦 120 番地

TEL 32-0314

FAX 32-0678



第一回センター杯

潮路グラウンドゴルフ大会

三保まちづくりセンター事業

去る9月24日(金)、さわやかな秋空のもと地域の皆様をはじめ、今年子ども達も参加し、交流を深めたすばらしい大会となりました。大人35名、子ども16名総勢51名の参加があり、8組に分かれて16ホールを周り、コロナの関係で多くは話せなかったと思いますが、「〇〇さん家の子ともかね〜」「あそこの孫か」など会話が聞こえてきました。また始めはうまくいかず苦戦している子もいましたが、上達も早く「2打で入った〜」「やった〜」と喜び、大人が拍手をするなど一緒に喜び姿が見られました。

入るかなあ?



次はあのコースへ!

皆でスコアをチェック

日頃鍛えられている同好会の方々の実力はやはりすばらしく、私たちセンター職員はとてもかないませんでした。朝早くからグラウンドの整備や大会の準備をして下さった同好会の方々には大変お世話になり、ありがとうございます。またルールや打ち方など知らない子ども達に丁寧にご指導頂いた地域の方々にお礼申し上げます。

成績は次の通りです

【大人の部】

- ・優勝 浜島歳昭さん
- ・第2位 角村敏子さん
- ・第3位 肥後勝子さん
- ・第4位 次藤政幸さん
- ・第5位 河上美保子さん
- ・第6位 亀山安子さん



【子どもの部】

- ・優勝 大下桃子さん(小6)
 - ・第2位 河上日和さん(小6)
 - ・第3位 高松龍馬さん(小5)
- ◎ホールインワン
大下桃子さん(小6)



☆おめでとうございました☆

三保地区まちづくり推進委員会 保健体育部会 ～モルック体験を実施～

10月10日(日)、まちづくり推進委員会保健体育部会主催によるまちづくり委員に向けた、モルック体験会を実施しました。この事業はコロナ禍で地域交流や外出機会が減っている今、地域の皆さんの健康維持の為に何かできないだろうか?と思索し、実施されたものです。体験された委員の方は「楽しい」「戦略を考えるから頭を使うね」「いい運動になる」などの感想がありました。

12月に開催予定の三保なべフェスタで、体験コーナーを設けますので、ぜひお越しください。

モルックとは…



「モルック」と言われる木の棒を投げ、地面に立てた「スキットル」という複数の木のピンを倒して獲得した点数を競うスポーツです。ルールがシンプルで技術だけでなく、戦略性が鍵を握ることから介護施設でも注目されています。

【地域学校協働活動】

三隅中学校ロードレース大会 見守りのボランティアのお礼



10月13日(水)、三隅中学校のロードレース大会が行われ、三保地域では次の方に見守りをして頂きました。

- 協力ありがとうございます。
- 下岡安之 さん
- 石内俊夫 さん
- 渡邊富昭 さん



三保なべフェスタについて

12月5日(日) 10:00~11:30
場所 三保まちづくりセンター



☆注意事項☆

- 1 検温・手指消毒
- 2 受付で名簿記入
- 3 整理券受け取り会場へ
- 4 椅子は 100 席限定
- 5 講堂内での飲食は禁止

ステージショー

松原神楽社中による石見神楽販売
館外にて焼き芋、新鮮野菜等の販売を行います。その他、詳細については、回覧等でご案内します。

【主催 三保地区まちづくり推進委員会 生涯学習部会】

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により内容変更や、中止となる可能性があります。ご理解頂きますようお願い致します。

「中秋の名月」とは

陰暦8月15日の満月のことを言いますが、今年は9月15日、「名月赤城の山も今宵限り かわい子分と…」とい口ずさみたくなる様な「まんまるの月」。すばらしい月でした。地域の皆様も感動されたのでは?「コロナが早く収束し、平和な地域になってほしいものですね。」



【写真提供 金本晶さん】

事業のご案内

コキア(ほうき草)でホウキを作ってみませんか?



今やテレビや雑誌にも掲載されるようになったコキア。緑色の葉から紅葉すると赤くなり、畑一面に咲くととってもきれいだ。そんなコキアの別名はほうき草。見頃を迎えた後はコキアを使ってオリジナルほうきを作ってみませんか?玄関などに飾れば、おしゃれなインテリアになるのでおすすめです。

【日時】

11月12日(金)

9時30分~11時30分

【参加費】200円

【持ち物】あれば剪定ばさみ、汚れてもよい服装。

「LGBT ってなに？」

～11人に1人に会ってみよう～

第31回 三隅地域「人権を考える集い」〈ご案内〉

【日 時】令和3年11月6日(土)

10:00～11:30

【会 場】三保まちづくりセンター

【講 師】藤彌 葵実さん

【参 考】研修会はインタビュー形式で行われます。

【主 催】三保地区人権・同和教育推進委員会

※申込不要。一緒に考えてみませんか？

地域の方どなたでもご参加下さい。

【問合せ先】三保まちづくりセンター

32-0314

【日 時】令和3年11月27日(土)

13:30～15:30 (13:00 開場)

【会 場】三隅中央会館

【演 題】「人権って何ですか？」

－みんなの学校が教えてくれたこと－

【講 師】木村 泰子さん

【申 込】新型コロナウイルス感染症予防対策のため、事前予約制とします。三隅分室へ電話かFAXまたはお近くのまちづくりセンターへお申し込みください。

三保まちづくりセンター 電話 (32-0314)

鮮魚販売情報

三保まちづくりセンターに鮮魚の移動販売車が来ます。地域の皆様ぜひお越し下さい。

【日時】毎週火曜12時過ぎ〜15分程度

【場所】三保まちづくりセンター駐車場

【販売業者】(株)海乃商店



はりも句会 (龍雲寺吟行)

観世音 祈りに似たる 秋の蟬 静龍
水音を覗く谷底 秋のこゑ 由紀子
鯉揺らす 水面に映る 薄紅葉 朱季
冷やかな 瀬音と思ふ 今朝の寺 美都子

【投稿】コミュニティナース 本多留美子

「健康寿命」とは誰かの助けを借りる事なく健康的に日常生活を送れる年齢のことをいいます。健康寿命延伸のため、生活習慣の改善や疾患の早期発見はもちろん、特に重要視されているのは「通いの場」の拡充です。気軽に運動や社会参加ができるような場の充実を目指し、積極的に外出機会を持つことや仲間とのコミュニケーションをとることで、フレイル予防効果にも大きな期待ができます。健康長寿になって、ご自身の生きがいとなっている楽しみをいつまでも続けられたり、生活の質を維持したりしていきたいですね。

【健康長寿になろう！】



三保保育園紹介コーナー



10月2日、雲一つ無い秋晴れの空のもと、三保まちづくりセンターのグラウンドにて三保保育園の運動会を開催しました。コロナ対策として種目を例年よりも減らした中で「サザエさん一家メドレー」の体操から元気に始まりました。「走りっこ」のあとは、3歳未満児組の可愛らしい競技から始まり、各組それぞれの親子競技を行いました。各親子とも楽しみながら一生懸命競技していただきました。続いて白熱の紅白リレー。拍手の渦の中、全力いっぱい走りました。年長組は今年人数が多く、最後の競技一輪車は、各自相当練習しその成果を発揮しました。全員横に並んで一列で成功した感動のシーンもあり、盛会のうちに幕を閉じました。今年もコロナ禍の運動会でしたが、屋外の広い場所、親子揃って頑張れたことは子どもたちにとって、保護者の皆さんにとって、大変素敵な思い出作りになったことと思います。

【投稿】三上良匡園長先生



年長さんによる一輪車



三保まちづくりセンター事業と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 エコクラフト スポ少 	2 G ゴルフ 舞踊教室	3 職員不在日 スポ少 	4 ほほえみ 碁楽会 安来節	5 G ゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	6 三保地区人権・ 同和教育研修 午後職員不在日
7 職員不在日 	8 大正琴 詩吟 スポ少	9 G ゴルフ 舞踊教室 	10 スポ少 	11 碁楽会 安来節 	12 G ゴルフ 詩吟 スポ少 コキアで ほうき制作！	13 職員不在日 
14 職員不在日 	15 エコクラフト スポ少 	16 G ゴルフ 舞踊教室	17 移動図書 スポ少	18 ほほえみ 碁楽会 安来節	19 G ゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	20 職員不在日 漢詩会
21 職員不在日 	22 箏の会 スポ少	23 職員不在日 G ゴルフ 	24 生け花教室 スポ少 	25 碁楽会 安来節	26 G ゴルフ 詩吟 スポ少	27 職員不在日 人権を考える 集い
28 職員不在日 環境福祉部会 走路清掃	29 スポ少 	30 G ゴルフ はりも旬会 舞踊教室	大腸がん検診のお知らせ 11月8日(月)～11月19日(金)の期間中、受診券回収 ボックスを各まちづくりセンターへ設置しますので、 ご希望の方はお申込み下さい。			

季節の花だより (サザンカ)



サザンカはツバキ科ツバキ属の常緑広葉樹。童謡「たきび」の歌詞に登場することでもよく知られている。11月から3月にかけて微かに香る。

【編集後記】我が家の3歳息子とワンちゃんの飼い主さんとの会話。お姉ちゃんの友達の家に行った時、そこのお母さんに「〇〇ね、運動会終わったんよー。ワンちゃんもう運動会終わった？」「……笑ワンちゃん保育園行ってないんよ」「そっかあ…ワンちゃん何歳？」「1歳よ」「〇〇ね、3歳」いつもワンちゃんと我が家の末っ子はお互いを見ていて面白い関係なのです。体重も大きさも年齢もワンちゃんの方が上なんですけどね。(笑) わんちゃん大好きな息子の話でした (高松)



【三保地区人口推移(9月末現在)】 ■世帯数 800(+) ■人口 1,633人(+)

〈男 778人(+) 女 855人(+)〉

≪ 下記は 集落別人口 ≫

◆古湊西 73人(=)	◆上古市 132人(=)	◆駅前 58人(+)	●古市場計 758人(+)
◆古湊東 101人(-)	◆湊下町 50人(=)	◆谷 136人(+)	●湊浦計 312人(=)
◆下古市 152人(+)	◆湊上町 163人(=)	◆晴海台 167人(=)	●西河内計 563人(+)
◆門殿 171人(-)	◆湊セド町 99人(=)	◆福浦西 59人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 129人(=)	◆八首 75人(=)	◆福浦東 68人(=)	=は(増減なし)

秋の健康フェア～フレイルを予防しよう！～

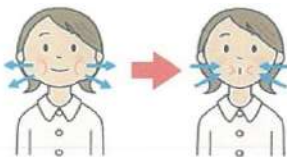


10月28日(木)まちづくりセンター主催の「秋の健康フェア」が、フレイルを予防しよう!」を開催しました。
 フレイルとは、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状況を指します。フレイルが進み介護が必要な状態にならないことを目的に左記のを行いました。

- 介護予防体操(社協の吉川さん指導)
- 体組成計・骨密度・脳年齢などを測定(保健師より指導)
- 食品モデルからの栄養相談(栄養士より指導)
- フレイル予防の料理紹介(食生活改善推進委員より)
- えんげ障害予防のお話(言語聴覚士・リハカシ青木先生)

「えんげ障害とは」口の中でのものを上手に飲み込めなくなる状態のこと。予防するには次のことを行ってみましょう。

①頬を膨らませたりすぼめたり(2~3回)



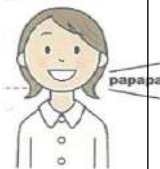
②舌で左右の口角を触れる(2~3回)



③息がのどの当たるように強く吸って止め、3つ数えて吐く



④パパパ ララララ
 カカカカと
 ゆっくり言う



「LGBTQなになって？」～11人に1人に会ってみよう～



「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか？

今年度の三保地区人権・同和教育研修会は“多様な性について考える”ことをテーマに、邑南町在住の藤彌 葵実（ふじやあみ）さんを講師に研修会を行いました。

藤彌さんは、女性、男性と区別されることに違和感がある性的マイノリティを公表し、今年4月NHK「目撃にっぽん」で本人を追ったドキュメンタリーが放送されました。今回の研修で、藤彌さんは5年前東京からIターンし、地域のなかで受け入れられるまでの葛藤や人間の多様性を認め尊重しようというメッセージを送られました。LGBTに該当する方は、11人に1人いると言われているそうです。しかし周囲の無理解からほとんどの方がカミングアウト出来ずに苦しんでいます。まず、知ることから始めましょう！

<LGBTQ>

- ① …レズビアン（心の性が女性で恋愛対象も女性）
- ② …バイセクシャル（恋愛対象が女性にも男性にも向いている）
- ③ …トランスジェンダー（体の性と心の性が一致しない）
- ④ …クエスチョニング（男性なのか女性なのかわからない、男性でも女性でもない）
- ⑤ …ゲイ（心の性が男性で恋愛対象も男性）

第7回
三保なべフェスタ

令和3年
12月5日（日）

【会場】三保まちづくりセンター
【時間】10:00～11:30（販売9:30～11:30）

【販売一覧】
焼き芋、新鮮野菜、苗物、コーヒーその他
ヨシタケコーヒーのキッチンカーもやってくる！

【ステージショー】
10:00～開会式
10:10～松原神楽社中による石見神楽（3演目）

【モルック体験】 駐車場でモルックが体験できます！

※新型コロナウイルス感染対策により、なべ・ご飯の販売は行いません。
各種販売は館外で行い、館内での飲食はご遠慮願います。
またご来場の際はマスク着用の上、受付にて検温、手指消毒、名簿記入等にご協力頂きますようお願い致します。

【主催】 三保地区まちづくり推進委員会 生涯学習部
【問合せ先】 三保まちづくりセンター（事務局）
電話 32-0314

私たちが“いもほり”をしたよ



10月23日（土）まちづくり委員会・生涯学習部と青少年育成部合同で芋ほりを行いました。子供たちの活躍のおかげで大収穫となりました。12月5日の三保なべフェスタで焼き芋や新鮮野菜として販売します。甘くておいしいので、ぜひお買い求めください。

三保地区まちづくり推進委員会 環境福祉部主催

《しめ縄づくり》参加者募集

【日時】令和3年12月25日(土) 9時～

【場所】三保まちづくりセンター 小ホール

【講師】寺井政勝さん 田中 芳行さん

【定員】10人程度

【申込み切】12月17日(金)



新年書初め会

【日時】令和4年1月5日(水)

9時30分～12時

【場所】三保まちづくりセンター

【講師】富金原 伸夫さん

岡田 眞里子さん

寺井 倫子さん

【内容】小学校の書初め課題

【参加料】100円(昼食代)

【定員】20名程度

【持ち物】習字道具またはフェルトペン

お手本、新聞紙等

【申込み切】令和3年12月24日(金)

はりも句会(龍雲寺吟行)

冬わらび石路の花よと僧と佇む 静龍

冬蕨小春の庭の話題為す 由紀子

堂縁は心安まる秋日和 栞

小春日を背負うて歩く法の庭 朱李

日和良く早紅葉眩し寺苑かな 美都子

【ウェルビーイング well-being】

WHO(世界保健機関)憲章では、「健康とは肉体的・精神的・社会的にウェルビーイングな状態である」と訳されています。ウェルビーイングとは、「ご機嫌な状態」「幸福」などと意味され、「人間の豊かな生活を表す概念」ともいわれています。

そこで・・・あなたにとってのウェルビーイングは何ですか？
「畑の野菜の手入れをすること」「お友達とおしゃべりする時間」「大好きなキャラクターに囲まれること」・・・♪♪

あなたなりのウェルビーイングを、ぜひ教えてください(^_^♪
(投稿 コミュニティナース 本多瑠美子)

三保保育園紹介コーナー



浜田市保育連盟のサッカー大会は10月20日に開催予定でしたが、コロナ禍の影響で、昨年引き続き浜田市陸上競技場に全員集まって行う大会は中止となりました。その代替えとしてチャレンジボールと名付け、今年も各園で個別に試合を行うことになりました。石見ケープルビジョンにより全国・全試合を録画放送していただくことになりました。三保保育園は10月21日に年長組12名が2組に分かれて試合を行いました。黄色のユニフォームとストッキングの色も鮮やかに、ゼッケンをつけて集合しました。秋晴れの空のもと試合が始まり、連盟から頂いた真新しいサッカーボールをみんなで一生懸命追いかけてきました。白熱の攻防で両者守りも固く0対0で引き分けました。石見ケープルビジョンの方もみんなの動きを必死で追いかけて、いい映像を撮っていただきました。試合後連盟からの記念金メダルを首からかけ、記念写真を撮りました。この2年間、それぞれの年長組は全体の試合が出来ず残念でしたが、同じ保育園の仲間同士の試合はかけがえのない思い出となったことでしょう。

【投稿 三上園長先生】





12月



三保まちづくりセンター事業と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>＜センター内清掃＞ 12月13日(月)9時～10時 センターを利用されている皆さん のご協力をお願いいたします。</p> </div>			1 保健体育部会 スポ少	2 ほほえみ 碁楽会 安来節	3 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	4 前日準備
			5 三保なべ フェスタ 	6 JA女性部 エコクラフト 大正琴 三隅相愛会 詩吟 スポ少	7 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	8 スポ少
12 職員不在日 	13 センター内 清掃 	14 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	15 生け花教室 移動図書 スポ少	16 ほほえみ 碁楽会 安来節	17 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	18 職員不在日 漢詩会
19 職員不在日 	20 大正琴 スポ少	21 Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 舞踊教室	22 スポ少 	23 碁楽会 安来節	24 Gゴルフ 詩吟 スポ少	25 しめ縄作り 午後職員不在
26 職員不在日 	27 スポ少 	28 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	29～31 年末休館 新年は4日から開館します	 本年も皆様のご協力により センター事業を終えること が出来ました。来年も引き 続きよろしくお願ひいたし ます。(職員一同)		

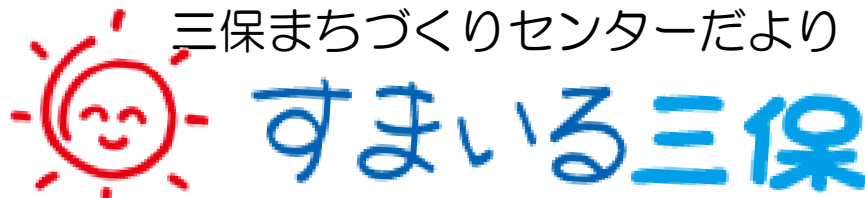


☆季節の花便り(ポインセチア)☆
和名はショウジョウボク。ポインセチアは通称。トウダイグサ科トウダイグサ属。花言葉は「祝福」「幸運を祈る」「私の心は燃えている」「清純」等

【編集後記】ある日の夕方、自動ドアが開き「誰かな？」外を見たら1頭の猿が…。次の瞬間屋根からガタガタという音が。15～20頭の猿の集団がセンターの周りにいました。ここしばらく猿の集団が右往左往しているようです。追い払うだけでは解決しませんね。考える必要がありますね(野尻)

【三保地区人口推移(10月末現在)】 ■世帯数 799(一) ■人口 1,630人(一)
 (男 777人(一) 女 853人(一)) << 下記は 集 落 別 人 口 >>

◆古湊西 73人(=)	◆上古市 132人(=)	◆駅前 57人(一)	●古市場計 757人(一)
◆古湊東 101人(=)	◆湊下町 49人(一)	◆谷 136人(=)	●湊浦計 313人(+)
◆下古市 152人(=)	◆湊上町 165人(+)	◆晴海台 167人(=)	●西河内計 560人(一)
◆門殿 170人(一)	◆湊セド町 99人(=)	◆福浦西 59人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 129人(=)	◆八曾 73人(一)	◆福浦東 68人(=)	=は(増減なし)



三保まちづくりセンターだより

Eメール miho-k@ofc.herecall.jp

ホームページ http://matizukuri.herecall.jp/miho/

NO. 10
令和4年1月
発行

三保まちづくりセンター
浜田市三隅町湊浦 120 番地
TEL 32-0314
FAX 32-0678

新年のご挨拶

センター長 岡本 真司

明けましておめでとうござ
います。

みなさまにおかれましては
輝かしい新年をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

昨年4月より『三保まち
づくりセンター』として各種事
業を実施しておりますが、多
くみなさまにご参加頂き感
謝の気持ちでいっぱいです。

屋外の活動では『潮路なぎ
さみちウォーキング』、『三保
地区海岸一斉清掃』、『三保
の豊かな自然で防災ディキャ
ンプ』、『石州和紙灯ろうまつ
り』、『センター杯潮路グラン
ドゴルフ大会』などを実施し

謹賀新年

本年もどうぞよろしく

お願い致します。

センター長 岡本 真司
主事 野尻 かおり
主事 高松 絵美

ました。幸い天候にも恵まれ
いずれもすばらしい事業にな
りました。

屋内ではサークル活動や各
種研修会、夏休みの『きらめ
き！』子ども体験教室（木工教
室・草木染教室・石州和紙教
室・科学工作とうどん作
り）、『秋の健康フェア』、そし
て『三保なべフェスタ』を行いま
した。各種事業には地域の
方々のご協力を頂いております。
夏休みのきらめき！子ども
も体験教室で行った『石州和
紙で作品を作ろう』の講師を
していただいた西田誠吉さん
は昨年『黄綬褒章』を受章さ
れました。

今年もコロナの影響は続きそ
うですが、感染対策等を行っ
て三保地区まちづくり推進
委員会のみなさまと共に地域
のみなさまに喜んでいただけ
る事業を実施して『元氣な三保
づくり』を推進していきます。
みなさまのご参加、ご協力
をお願い致します。

◇黄綬褒章◇

西田 誠吉 さん



西田和紙工房の7代目
として40年間、石州和紙
に携わってこられた西田
誠吉さんが、昨秋『黄綬褒
章』を受章されました。

西田さんは2016年
に石州半紙技術者会会長
に就任されました。素晴
らしい伝統を絶やさない
よう、持てる技術を次世
代へ伝えたいと、若手職
人の育成に力を入れてお
られます。

三保には4戸の工房が
あります。皆さんも和紙
の魅力に触れてみてはい
かがですか。

おめでたい地域の話題

三保地区まちづくり推進委員会 生涯学習部会主催
第7回「三保なべフェスタ」開催



演目「十羅刹女・恵比寿・石神」



新しいスポーツ
 「モルック」の体験会☆



さつまいもの重量当てクイズで
 2名のピタリ賞が出ました！



去る12月5日(日)、第7回「三保なべフェスタ」が開催されました。

コロナ禍の中で、なべの提供は出来ませんでした。屋外では焼き芋、コーヒー、野菜などを販売しました。なかでも焼き芋は地域の子ども達と植えたさつまいもで、とっても甘い焼き芋となりました。

グラウンドでは「モルック」体験を行い、初めて体験される子どもさんや大人の方もおられました。夢中になって遊ぶ姿が見られました。屋内ではステージショー松原神楽社中の皆さんによる「石見神楽」の上演がありました。子ども達をはじめ、地域の皆さんにもご堪能して頂けたのではないかと思います。

今回のなべフェスタには前日の準備から当日のイベント終了まで、三隅のリハビリテーションカレッジの学生さん11名の方々にお手伝いして頂きました。

学生の皆さんには地域の方々との交流が出来て嬉しかったと感想を頂きました。これからは学生さんの知識を生かした地域交流にも発展していければと思います。ご協力を頂いた皆様に感謝申し上げます。

**浜田市人権作品コンクール
 ご入選おめでとうございます！**

令和3年12月17日(金)、浜田市人権作品コンクールの表彰式が浜田まちづくりセンターで行われました。三保地区からもたくさんの人権標語の応募がありました。ご協力、ありがとうございました。

今コロナ禍でも言われている様に差別や偏見は行わないよう、地域全体で心掛けていきたいものです。来月号に応募頂いた皆さんの作品をご紹介します。

認めよう
 個性あふれる
 住みよい社会
 まち
 前野 哲司さん

人権は
 あなたとわたしの
 エチケット
 布田 一枝さん

個性です
 百人いたら
 百通り
 森下 桂子さん

誹謗中傷の
 言葉にかけよう
 偏見マスク
 岡本 真司さん





※この事業についても申込・お問い合わせは
三保まちづくりセンター 320314まで

1月の事業のご案内



【焚き火 スウェーデンストーチ】

【と き】 1月15日(土)

16時30分～受付 17時開始

雨天・荒天時は延期

【ところ】 三保まちづくりセンター

【主催】 青少年育成部会

【対象】 三保地区在住の子育て世帯

【参加費】 一人300円 未就学児無料

【申込締切】 令和4年1月7日(金)

【親子でクッキング】

【と き】 1月29日(土)

9時30分～11時30分

【ところ】 三保まちづくりセンター

【対象】 年長～6年生 親子8組

【参加費】 100円【持ち物】 エプロン、三角巾

【申込締切】 令和4年1月21日(金)

もしくは定員になり次第

【主催】 食生活改善推進委員

まちづくり推進委員会共催

【防犯講演会】

【と き】 1月22日(土)

10時00分～11時30分

【ところ】 三保まちづくりセンター

【内容】 ①特殊詐欺の情報及予防方法

②管内交通事故等の状況

【対象】 三保地区住民 どなたでも

まちづくり推進委員会
保健体育部会

【減塩味噌づくり】

【と き】 1月29日(土) 14時00分～

【ところ】 三保まちづくりセンター

【参加費】 600円【定員】 15名程度

【申込締切】 令和4年1月14日(金)

もしくは定員になり次第締切

※申込をされた方に事前準備についてのプリントをお渡しします。

【男の料理教室 初心者大歓迎!】

【と き】 1月19日(水) 9時～11時半

【ところ】 三保まちづくりセンター

【参加費】 100円【持ち物】 エプロン、三角巾

【内容】 食改さんにご指導頂きます。

【申込締切】 令和4年1月14日(金)

センター事業!

フレイル予防はみんなの健康づくりに!

「フレイル」とは、健康と要介護の中間地点にある状態「虚弱」を意味しています。フレイルを予防するには【栄養】【体力】【社会参加】それに【口腔】の視点が重要で「食べて、動いて、人と交わる」というライフスタイルが効果的です。健康づくりは「大事なものはわかるけどなかなか続かない」もの。身近な人と一緒に取り組むことで、継続もしやすくなるでしょう。交流や社会活動が活発な地域を作っていくことは、その地域みんなの健康づくりににも貢献できるかもしれませんね。

【投稿】ミニミニティナース

本田 留美子



三保保育園紹介コーナー



12月4日、生活発表会が行われました。昨年に続くコロナ禍の中で、1日の総練習も本番、当日も本番、つまり

同じ公演が2回行われるという気持ちで保護者のご来場をそれぞれ一名ずつとさせて頂きました。合奏からは3歳未満児の劇「おむすびころりん」のあと年齢ごとのリズム発表が続きました。色とりどりの衣装で、可愛い演技をしました。幼児組の劇「くるみ割り人形」のあと、年長組の「たのしいこと、がんばっていること」の発表があり、最後はみんなで「歌えバンバン」を歌って幕を閉じました。いつもの練習と違い、保護者の方がおられるので緊張しながらもいつもより張り切って、たくさんの練習の成果を発表しました。子ども達にとっておうちの人のために2回来てもらえたことは大きな喜びだったと思います。いっぱい拍手の中に無言の声援が聞こえた気がします。みんな一生懸命がんばりました。コロナ禍の中、思い出深い生活発表会になりました

【投稿】

三上 園長先生



日	月	火	水	木	金	土
<p>〈イルミネーション点灯〉 令和3年12月14日(火)～令和4年1月10日(月) 毎年恒例のイルミネーションを校庭側の講堂フェンスに 設置しました。ぜひお立ちよりください☆</p>						1 休館日 
2 休館日 	3 休館日 	4 	5 「きらめき！子ども体験教室」 新年書初め会 	6 スポ少 	7 スポ少 	8 職員不在日 
9 職員不在日 	10 職員不在日 詩吟 スポ少 	11 Gゴルフ	12 スポ少 	13 ほほえみ 自然調和講座 碁楽会	14 Gゴルフ 詩吟 スポ少	15 職員不在日 青少年育成部 親子交流 焚き火
16 職員不在日 	17 大正琴 スポ少	18 Gゴルフ はりも旬会	19 移動図書 生け花教室 男の料理教室 スポ少	20 碁楽会 安来節	21 Gゴルフ 詩吟 スポ少	22 防犯防災自治部会 防犯研修会 午後 職員不在日
23 職員不在日 30 職員不在日	24 スポ少 エコクラフト 箏の会 31 スポ少	25 Gゴルフ 	26 スポ少 	27 ほほえみ 碁楽会 安来節	28 Gゴルフ 詩吟 スポ少	29 親子クッキング （食改さんと） 減塩味噌作り



◇◇門松◇◇

中組の寺井政勝さんより、センターの玄関に立派な門松を頂きました。門松は年神を家に迎え入れるための依り代という意味合いがあるそうです。

…【センター内清掃のお礼】…

12月13日(月)、センター内の大掃除をしました。地域の方をはじめ、センターを利用されている皆さんにセンター内外をきれいにして頂き、気持ちよく新年を迎えることが出来ました。寒い中、ご協力ありがとうございました。

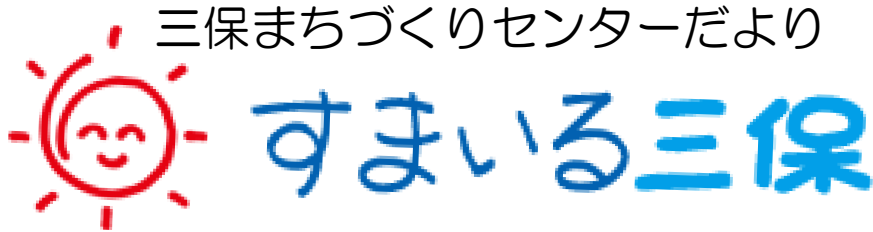
【三保地区人口推移(11月末現在)】

■世帯数 793(一) ■人口 1,633人(一)

〈男 776人(一) 女 848人(一)〉

≪ 下記は 集落別人口 ≫

◆古湊西 73人(=)	◆上古市 131人(一)	◆駅前 57人(=)	●古市場計 752人(一)
◆古湊東 99人(一)	◆湊下町 50人(=)	◆谷 136人(=)	●湊浦計 313人(=)
◆下古市 152人(=)	◆湊上町 165人(=)	◆晴海台 166人(一)	●西河内計 559人(一)
◆門殿 168人(一)	◆湊セド町 99人(=)	◆福浦西 59人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 129人(=)	◆八首 73人(=)	◆福浦東 68人(=)	=は(増減なし)



三保まちづくりセンターだより

Eメール miho-k@ofc. herecall. jp

ホームページ <http://matizukuri. herecall. jp/miho/>

NO. 11

令和4年 2月

発行

三保まちづくりセンター
浜田市三隅町湊浦 120 番地

TEL 32-0314

FAX 32-0678

新年書初め会 令和4年1月5日

お正月



令和4年1月5日(水) 富金原伸夫さん、岡田眞里子さん、寺井倫子さんにご指導いただき「新年書初め会」を行いました。子どもたちは先生方のアドバイスを受けて真剣に書き上げました。子どもたちの作品は2月16日〜18日のみすみ習字移動展にあわせて展示します。ぜひご覧ください。今年も風食は地域の方にとって頂き黙食で頂きました。ありがとうございました。

三保地区まちづくり推進委員会環境福祉部主催
しめ縄づくり開催

令和3年12月25日
(土)「しめ縄作り」を行いました。寺井政勝さん・田中芳行さんにご指導いただきました。手取り足取り分かりやすく丁寧に教えて頂きました。参加された皆さんは、自分で作ったしめ縄に大満足の様子でした。



正月飾りは、新年を司る年神様をお迎えるためのもので、元旦に家々にゆつてきて、一年の幸せや健康をもたらしてくれると言われています。



「第31回三隅地域人権を考える集い」に寄せられた標語のご紹介

多くの皆さんに投稿していただきました。
ありがとうございました！
三保地区にたくさんの人権の花を咲かせましょう！



コロナでも
思いやりで
まがひくす
金本 晶さん

育てよう
差別に気がつく
明るい町を
前野 哲司さん

その言葉
自分が言われて
嬉しいの？
森下 桂子さん

守ろう人権
あげよう笑顔
布田 一枝さん

あなたもわたしも
大切な人 わかり合おう
認め合おう 支え合おう
野上 敬子さん

子どもたちの元気な
あいさつと 仲良く
登下校する姿に感動する
下岡 安之さん

コロナ禍で密はダメ
でも気持ちはいつも
密でありたい
梅谷 伴子さん

心ない
言葉の先に
トゲがある
原田 秀司さん

やっぱり大切
わたしとあなたの
コミュニケーション
高松 絵美さん

公表できる
優しいさほしい
「コロナ禍の人権」
野尻かおりさん

ありがとうの言葉が
心と心の懸け橋に
岡本 真司さん

人は唯一無二
個性を認め合い
補い合おう
田中 照子さん

知っていますか？
4月から成年年齢は18歳以上です

法務省民事局参事官室、成年年齢引下げ特設サイトより

「大人の道しるべ」

○「成年になると」

- ・親の同意なく契約を結ぶことができる
↓結んだ契約を守る責任を負う

○「契約は人と人との約束」

- ・未成年者取消権は使えなくなる
↓自分に必要なものをよく考えることが大切

○「消費は賢く」

- ・悪質商法に要注意（マルチ商法やデイト商法等）
↓怪しいと思ったら、周りの人や消費者ホットライン「188」に相談しよう

○「クレジットカードの利用は慎重に」

- ・支払いを滞納すると信用が傷つき将来ローンが組めなくなったりする
↓信頼できる人に相談しよう

○「成年はお酒もOK?」

- ・飲酒は二十歳からのままです
↓喫煙や競馬・競輪などのギャンブルも二十歳から

○「SNSは便利で怖い」

- ・利用方法によっては、被害者・加害者にもなり得る
↓投稿した人に処罰を求めることができる

大人になるって？



はりも句会（龍雲寺吟行）

日向ぼこ世間話のほつこりと

静龍

日向ぼこ雑念いつか捨ててをり

由紀子

二度見して知人と気付くマスクかな

朱李

からつぼの堂縁日向ぼこ

美都子

【冬もしっかり水分補給】

冬も意識して水分補給していますか？

夏場は熱中症対策でこまめに水分摂取していたのに、涼しくなってきたらそのこまめさを忘れていませんか？

冬は乾燥し気付かないうちに水分を失ったり、屋外での活動も減ったりして、こまめな水分摂取がおろそかになりがちです。しかし、冬は脳卒中や心筋梗塞の発症件数が増えます。寒暖差や血圧だけでなく、血液の水分が不足し、いわゆる「ドロドロ」状態だと、血管が詰まりやすくなってしまいます。

水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤し風邪対策にもなります。

ご近所皆さんで声をかけ合って、冬場もしっかり水分補給をして元気に春を迎えましょう！

（投稿コミュニティナース本多瑠美子）

令和4年。新年あけましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひいたします。保育園のみんなは、冬休みが明けた4日元気に登園してききました。集合し、休みに前に約束した車に気を付けようと手洗いうがいをししようが出来たかどうかを聞きました。みんな守ってくれていました。そして、それぞれ楽しかった正月を語り合っていました。6日間静かに越年した館がにわかには活気づきました。昔ながらのコマ回し、羽根つきをする子どももいます。生活発表会で作成した大きな段ボールを使ったバックのセットが好評で、これに新しく備えた軽量マットも加わり、囲みを作って家にしたたり基地を作ったり思い思いに工夫して空間を楽しんでいます。地域の方に作っていただいたミニ大蛇たちや凧もおめでとうと言っているようです。三保保育園はこの春12人が卒園します。1月からはお昼寝もありません。その時間を絵本読みや創作、外遊び等に充てています。入学に向けて少しずつ

お兄さんお姉さんになっていきます。干支の子どもは毎年いまませんが今年にはトラ年。いろんな事にトラいしてほしいと思います。

【投稿 三上園長先生】




三保保育園紹介コーナー





三保まちづくりセンター事業と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
<みすみ習字書初め移動展> 16日(水)～18日(金) 9時～17時(最終日16時)		1	2	3	4	5
		Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	スポ少 	ほほえみ 碁楽会 安来節	Gゴルフ詩吟 行政相談 浜松の会 スポ少	職員不在日
6	7	8	9	10	11	12
職員不在日 まちづくりフォーラム (いわみ〜る)	大正琴 詩吟 スポ少	Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	スポ少 	碁楽会 安来節	職員不在日 建国記念の日	職員不在日
13	14	15	16	17	18	19
職員不在日 フラワーアレンジ メント	エコクラフト スポ少 	Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	←← みすみ習字書初め移動展 →→			職員不在日 漢詩会
20	21	22	23	24	25	26
職員不在日 	大正琴 スポ少	Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 舞踊教室	職員不在日 天皇誕生日	碁楽会 安来節	Gゴルフ 詩吟 スポ少	職員不在日
27	28	< 事業延期のお知らせ > コロナウイルス感染拡大の状況により1月に予定していました「焚火 スウェーデントーチ」「防犯講演会」「男性料理教室」「親子でクッキング」 を延期いたしました。開催が決まり次第お知らせいたします。				
職員不在日 	箏の会 スポ少					



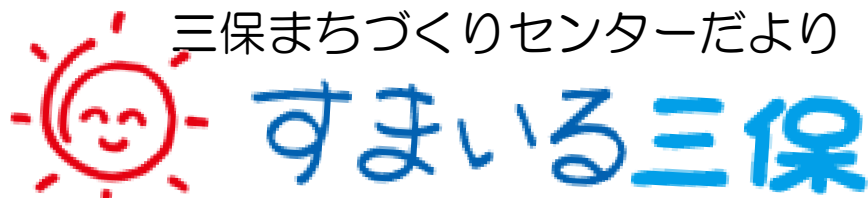
☆季節の花便り:シャコバサボテン☆
 サボテン科スクルンベルゲラ属。
 冬場に開花することから「クリスマス・カクタス」と海外では呼ばれる。
 (写真はセンター玄関にある花です)

【編集後記】「1月行く2月逃げる3月去る」の言葉通り、今年度も終わりに近づきました。令和3年度の集大成として2月6日(日)に開催されるまちづくりフォーラムでセンター事業の事例発表をします。地域のみなさんとの触れ合いを振り返りながら職員一同がんばってきます。(野尻)

【 三保地区人口推移(12月末現在) 】 ■世帯数 790(一) ■人口 1,620人(一)

(男 775人(一) 女 845人(一)) << 下記は 集 落 別 人 口 >>

◆古湊西 73人(=)	◆上古市 129人(一)	◆駅 前 57人(=)	●古市場計 749人(一)
◆古湊東 99人(=)	◆湊下町 50人(=)	◆谷 136人(=)	●湊浦計 312人(一)
◆下古市 151人(一)	◆湊上町 165人(=)	◆晴海台 166人(=)	●西河内計 559人(=)
◆門 殿 168人(=)	◆湊セド町 97人(一)	◆福浦西 59人(=)	+は(増) -は(減)
◆中 組 129人(=)	◆八 曾 73人(=)	◆福浦東 68人(=)	=は(増減なし)



三保まちづくりセンターだより
Eメール miho-k@ofc.herecall.jp
ホームページ <http://matizukuri.herecall.jp/miho/>

NO. 12
令和4年3月
発行
三保まちづくりセンター
浜田市三隅町湊浦 120 番地
TEL 32-0314
FAX 32-0678



減塩みそ作りに挑戦

三保地区まちづくり推進委員会主催



2月10日(木)「三保地区まちづくり推進委員会保健体育部会主催の減塩みそ作りを実施しました。9名の方に参加をして頂き、コロナ対策ということで時間を分けての開催となりました。減塩みそづくりは、健康保持増進と高血圧などの生活習慣予防を目的に行われております。「減塩みそ」の場合は食塩の量は減らさず、米麴の量を増やすのがポイントだそうです。また委員さんによって作られたみそは、まちづくり推進委員会の事業やセンター

「事業などでも使用されます。地域の皆さんに味わって頂けると嬉しいです。参加者には初めての方もおられました。それぞれが美味しいみそになるよう気持ちを入れ込み、大豆をミンサーにかけ、麴や塩を混ぜました。最後はみそ種を丸め樽の中に「えいっ」と心の中で掛声をかけて投げ入れます。そうすることで、空気が入らず、気持ちが入るそうです。出来上がったものはそれぞれの家庭を持ち帰り、涼しいところで保管され、秋を過ぎる頃にみそが完成するそうです。美味しいみそになってくねいっしょしよう。楽しいみそ作りの時間となりました。



令和3年度全国社会教育委員連合表彰

また富金原さんは浜田市社会教育委員の会長をされており、全国社会教育委員連合表彰の候補者として県より推薦され、表彰されました。富金原さんは浜田市の社会教育の推進に大変貢献され、公民館のコミュニティセンター化に対する緊急提言や、浜田市社会教育推進計画の立案、また浜田市まちづくりセンターの制度についての意見書などに携わっておられます。

令和3年度総務大臣表彰受賞

この度、谷集落にお住まいの富金原 完さんが行政相談員として永年ご活躍され、国民の行政に対する苦情解決に多大な貢献をされた功績が顕著であることが認められ、総務大臣表彰を受賞されました。おめでとうございます。今後のご活躍をお祈りしています。



富金原 完 さん

令和3年度

【実践発表】

協働のまちづくりフォーラム

令和4年 2月10日(木)～

オンデマンド 配信スタート

※この日以降、いつでも視聴できます。

今年度、浜田市協働のまちづくり推進条例が施行され、地域課題の解決や活性化に向けて、市内のまちづくり活動団体等が多様な主体と連携・協力しながら協働のまちづくりを進めています。今回フォーラムでは、協働のまちづくりに取り組んでいる3団体が活動紹介をしています。ぜひ、ご覧ください！

※YouTubeにより市ホームページ上で配信します。(録画)

地域 実践発表①

今福地区まちづくり委員会

「支え合う、いま・福のある里づくり」を目指して

まちセン 実践発表②

三保まちづくりセンター



～大人も子どもも つながるまちづくり～

三保地区まちづくり推進委員会と連携し、学びを通じた「人づくり」「つながりづくり」を行っています。まちづくりコーディネーターとの関わりも含めてご紹介します！



三保も実践活動の発表をしていますのでぜひご覧ください！

教育 実践発表③

HAMADA教育魅力化コンソーシアム

「今なぜ、高校と地域との連携・協働が必要なのか」

行政相談とは行政などへの苦情や意見、要望を受け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。行政相談委員とは行政相談委員法に基づき総務大臣が委嘱した民間有識者で、各市町村に1人以上(浜田市には6人、県内66人、全国約5,000)配置されています。市役所や公民館等において開設する行政相談所などで相談を受け付け、解決のために相談者への助言や関係行政機関に対する改善の申入れなどを行っています。

まぐみみ島根



自治会・役員の方へ

これから自治会の総会開催に向けて、役員の方が資料作成をされるかと思えます。三保まちづくりセンターに用紙を持参して頂くだけで、自治会資料の印刷ができますので、ぜひご利用下さい。なお、センターやまちづくり委員会の印刷もありませんので、余裕を持ってご来館やお問合せをお願いします。

子育て中の保護者の方へ

春休み中、子どもの居場所づくりとしてセンター図書室を開放します。夏休み同様、学習や読書の利用とし、月々金の朝9時30分～17時までの間、ご利用頂けます。コロナ対策としてマスクの着用をお願いします。



みすみ習字書初め移動展

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、みすみ習字書初め移動展が中止となりました。

センター主催書初め会

展示のお知らせ



当センターで行われた新年書初め会に参加頂いた子どもさんの習字をロビーに展示しています。

「鼻呼吸、できていますか？」

マスク生活にもずいぶん慣れてきた今、改めて気にしたい呼吸法。マスク着用による呼吸のしにくさや、表情筋や口周りの筋肉が低下することで口呼吸により口の乾燥や細菌繁殖、顔のたるみにも影響するといわれます。気づいた時に口を閉じ、鼻呼吸や鼻から深呼吸をすることで、自律神経を整え、リラクゼーション効果も期待できます。鼻の奥の細かい毛が、ウイルスや花粉などを外に出したり、加温加湿機能も果たしたりしてくれるので、これからの季節特に注目です。マスクの下でも、感情豊かな表情で心と顔の体操や、ゆっくり大きく口を動かす「あいえうお体操」も意識して試してみてくださいね。

（投稿 コミュニティナース 本多留美子）

令和3年度生涯学習のまち・

地域づくり研修会のご案内



みなさんが主役！地域住民の出番をつくるまちづくりとは？

【日時】3月19日（土）

13時30分～15時00分

【会場】三隅中央会館

【講師】出雲市伊野地区

「やって未来こい！ネット」

事務局長 多久和 祥司 氏

島根県中山間地域研究センター

研究員 貫田 理紗 氏

【演題】地域住民の出番をつくる伊野の

まちづくり 若い世代と関わる

地域づくりのポイント

【参加申込】三隅支所防災自治課32-2801

★締切令和4年3月11日（金）

三保保育園紹介

コーナー



2月3日に節分の行事を行いました。一昨年、保育園児の豆を食べたことによる事故があり、以降全国的に園内の豆まきの自粛や、豆を食べることの中止が主となりました。当園では、豆の代わりに柔らかいカラーボールを用いました。各自であらかじめ作った鬼のお面や帽子をかぶって遊戯室に集まりました。カラフ

ルな色んな可愛らしい鬼がいました。節分の紙芝居を見て、密を避けながら「鬼のパンツ」のダンスを踊りました。さあ、いよいよ赤鬼の登場です。みんな手に持ったボールを赤鬼めがけて投げますが、なかなか退治できません。未満児には怖くて泣いている子も何人かいました。やがて赤鬼は当たったボールでたじたじとなり、山へ帰っていきました。さて、今度は年長組の鬼がたくさん現れました。みんなは一生懸命ボールを拾っては投げました。この攻撃により鬼たちはまた降参しました。次に年中・年少組が鬼になり、同じように年長組に攻撃されました。最後にクラスごとに節分の記念写真を撮りました。こうして翌日立春を迎え、歴の上ではもう春に入りました。

【投稿 三上園長先生】



【編集後記】みなさんはどんな節分行事をされましたか？我が家はもうすぐ4歳の末っ子が、鬼に豆を投げて退治できず、鬼が兄姉のところに行っている間に鬼の背後にまわり、カンチョウをして退治しました（笑）さすがの鬼も笑って降参。笑う門には福来たる。こんな時期だからこそ、少しの「ハッピー」でも笑って福を呼びたいものですね。（高松）



三保まちづくりセンター事業と利用予定

日	月	火	水	木	金	土
3月に予定されていたグラウンドゴルフ大会と卓球大会は中止といたします。		1 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	2 スポ少 	3 ほほえみ 碁楽会 安来節	4 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少	5 職員不在日 
		6 職員不在日 スポ少三隅 柔道交流大会	7 大正琴 詩吟 スポ少	8 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	9 スポ少 	10 碁楽会 安来節
13 職員不在日 	14 エコクラフト スポ少 	15 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	16 移動図書 生け花教室 スポ少	17 ほほえみ 碁楽会 安来節	18 Gゴルフ 詩吟 浜松の会 スポ少 	19 職員不在日 生涯学習のま ち・地域づく り研修会
20 職員不在日 	21 職員不在日 スポ少	22 Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 舞踊教室	23 スポ少 	24 碁楽会 安来節 	25 Gゴルフ 詩吟 スポ少	26 職員不在日 
27 職員不在日 	28 JA 女性部 箏の会 スポ少	29 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室	30 スポ少 	31 ほほえみ 碁楽会 安来節		

☆☆季節の花便り☆☆

コロナウイルスの観点からサークル活動も自粛されていますが、久しぶりに生け花教室の皆さんが活動をされ、ロビーやトイレにお花を生けて下さいました。(中組寺井さん) 水仙やロウバイなどがあり、来館された皆さんの心をぱっと明るくしてくれます。お越しの際はぜひご覧ください。



【 三保地区人口推移 (1 月末現在) 】 ■世帯数 768(一) ■人口 1,611 人 (一)

〈男 773 人(一) 女 838 人(一)〉

≪ 下記は 集 落 別 人 口 ≫

◆古湊西 73 人(=)	◆上古市 129 人(=)	◆駅 前 55 人(一)	●古市場計 747 人(一)
◆古湊東 99 人(=)	◆湊下町 50 人(=)	◆谷 136 人(=)	●湊浦計 311 人(一)
◆下古市 150 人(一)	◆湊上町 165 人(=)	◆晴海台 166 人(=)	●西河内計 553 人(一)
◆門 殿 168 人(=)	◆湊セド町 96 人(一)	◆福浦西 59 人(=)	+は(増) -は(減)
◆中 組 128 人(一)	◆八 首 69 人(一)	◆福浦東 68 人(=)	=は(増減なし)