



三保地区まちづくりだより

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. 30

令和5年9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11回石州和紙灯ろうまつり 2023

～ふるさと忘れない58災害 未来へつなごう～



8月12日(土)、「第11回石州和紙灯ろうまつり2023」を開催しました。今年は昭和58年の豪雨災害から40年の節目の年になります。三隅氏発祥80年の会との共催で、実行委員会を立ち上げ、三隅中央公園・三隅中央会館を会場として、災害時のパネル展示・防災講演会・灯ろうの点灯を行いました。

防災講演会では、当時三隅町役場の職員であった石田義生さん(谷)が災害時のことと現在のインフラや地域の状況等(人口の減少や高齢化・支所の職員数減少等)がどう変わったかなどお話しされました。次に気象予報士・防災士の河野勲さん(黒沢4区)が当時の地上天気図や7月20日から23日の降水量の解説、線状降水帯の仕組みや積乱雲の近づくサイン、最新情報の入手の仕方などをお話しされました。

今年の灯ろうまつりは、58年当時を振り返るとともにこれからの防災について考える機会となりました。



きらめき子ども体験教室 2023 夏休み

JR × アクアス スペシャルツアー

7月25日(火)



車で移動することが多い子ども達ですが、この日はたつぷりとJRを利用しました。まず三保三隅駅で切符を購入し、車窓の景色に感動しながら浜田駅まで行きました。浜田駅では現役運転士の皆さんの指導で、運転シミュレータ・起床装置体験・現車を使用した車掌放送などを行い、運転士さんの仕事を体験しました。次に駅員さん達に見送られて波子駅へGO。アクアスでは、バックヤードのシロイルカの様子も見学できました。

帰路は、乗り換えがあり、ハラハラしましたが、鉄道の旅はとても楽しかったです。

強力粉 100g

砂糖3g 塩2g

バター10g オリーブ油5cc

イースト菌3g

水 65ml



②ペットボトルがパンパンに固くなったら、キャップを外して生地を出す。トッピングして焼く。

①全部を入れてキャップをしめて20分位しっかり振る。

まちづくりコーディネーターの吉本美和子さんの指導で、ペットボトルでピザを作りました。当日はとても暖かい日だったので、お日様の力も借りて発行をさせ、トッピングし、おいしいピザを完成させました。今回は自分の作ったピザを一人で食べるのではなく、一切れずつグループで分け合い、作った仲間に感謝しながら、おいしく頂きました。同じ材料でも、大きさ・厚さ・トッピング等で同じものは一つもありませんでした。レシピは上記にあります。ぜひ、作ってみてください。

ペットボトルでピザを作ろう！

7月21日(金)

クリニカルアートを楽しもう♪

7月27日(木)

クリニカルアートとは、五感やコミュニケーションを通して行う臨床美術です。日本デコラティブペインティング協会吉川優子さんを講師に



お迎えし、8月12日に使用する「灯ろう」に絵を描きました。小学生から高齢者まで楽しく集い、笑いのある楽しい時間になりました。終わりにはお土産がった作品を先生からひとつひとつ褒めて頂きとても温かい気持ちになりました。

はりも匂会(龍雲寺吟行)

落蟬の仰向く顔の無常かな
風死すも水音絶えぬ寺涼し
走り根に日の斑きらめく苔清水
今更に木陰探して日焼顔
夏の朝二重に三重に妻化粧
外出は雨のあがりて梅雨晴間
ヘルパーの流るる汗の看護受く
夏空の青より深き海の藍
木下園谷の深さかな

静龍 由紀子
利勝 一学
洋亮 かおる
葉 朱李
美都子

9月 事業のご案内

健康講演会

健康を維持し、元気な毎日を送るために、脳梗塞や心臓疾患の予防について、経験豊かな医師が、最新の医学知識に基づきお話しします。この講演会を通じて、予防に対する理解を深め、健康な生活のための知識を身につけましょう。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

テーマ「寝たきりを防ぐ脳梗塞予防と突然死を防ぐ心臓疾患予防」

日時 9月9日(土) 14:00 ~ 15:00

場所 三保まちづくりセンター 小ホール

内容

脳梗塞予防：脳梗塞の原因や危険因子についての解説。血圧やコレステロールの管理、適度な運動などについて

心臓疾患予防：突然死の原因となる心臓疾患の予防について、心臓の健康を保つための重要なポイント。禁煙や食事改善、ストレス管理など、日常生活で実践可能な予防策について

主催：ウエスタンカーニバル「地域医療を考える会」
(責任者 益田赤十字病院 岡本栄祐医師)

三保保育園紹介コーナー

◆例年になく猛暑の夏となりました。子どもたちはプール遊びを楽しんでいます。コロナ禍でプールも思うように入れませんでした。本当に久しぶりです。色んなおもちゃを水に入れて遊びます。宝探しごっこでは同じ材質に見えますが種類によって浮くものと沈むものを探していきます。例えばラッコや魚、カメは浮きますが、ヒトデや貝、カニは沈みます。また、グッズも豊富です。釣り台、ビート板、浮く長い棒、上から水をかけると回る水車、じょうろ、空き容器など様々です。またみんなで手をつないで輪になったり、貨物列車になって水の中を進む遊び、ラッコになって浮く遊び、ワニ歩き等を楽しみます。また体育遊びの日は、着衣で水遊びを体験しました。水着の上にTシャツ、ズボンを着用し、水遊びを短時間行い、服を着た時と水着の時での違いを体験しました。また、ペットボトルで浮力の感覚も体験しました。水遊びのねらいと効果は、水に親しみ、きれいなまぶしい、冷たい、楽しい、不思議だな等の感性を育むこと。水の面白さや怖さを知り、水遊びのルールを覚えること。手や足、目や耳など身体全体で水と触れ合うため、子どもの五感が刺激されること、等です。山上から降り注ぐ蝉の声と子どもたちの無邪気な歓声。今まさに盛夏です。

【投稿 三上園長先生】





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
<胃がん検診> 要予約 日にち:9月6日(水) 無料 受付時間:10:30~11:30		<乳がん検診> 要予約 日にち:9月25日(月) 無料 受付時間:11:00~12:30			1 防災の日 Gゴルフ 浜松の会 スポ少	2 職員不在
3 職員不在 	4 エコクラフト 大正琴 詩吟 スポ少	5 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 舞踊教室	6 胃がん検診 スポ少 三隅中生職場体験	7 碁楽会 ←————→	8 Gゴルフ スポ少 種事業 三隅中生職場体験	9(救急の日) 午前職員不在日 健康講演会 14:00~ 15:00
10 職員不在日 県吟連	11 スポ少 	12 Gゴルフ 海乃商店 詩吟	13 つくし会 スポ少	14 ほほえみ 民謡を楽しむ会 碁楽会	15 Gゴルフ 浜松の会 スポ少	16 職員不在日 漢詩会
17 職員不在日 	18(敬老の日) 職員不在日 	19 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 舞踊教室	20 生け花教室 ラブック号 つくし会 スポ少	21 碁楽会	22 Gゴルフ スポ少 	23(秋分の日) 職員不在日
24 職員不在日	25 乳がん検診 箏の会 スポ少	26 Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 詩吟	27 スポ少	28 ほほえみ 民謡を楽しむ会 碁楽会	29 Gゴルフ スポ少	30 職員不在日

※申込み三隅まちづくりセンター
(32)0500

- ・定員 50 名
- ・参加費 100 円(資料代)

・場所 三隅まちづくりセンター
 申込締切 9月5日(火)
 又は定員に達し次第

・日時 9月10日(日)
 8:30~11:30 (受付8:15)

・講演会
 「三隅氏立家 800 年の
 意義を問う」
 講師 下村 明雄 氏
 学ぶ機会の創設
 「800 年寺子屋」!!
 ≪三隅氏発祥 800 年共催事業≫



三隅氏発祥 800 年
 未来へつなごう郷土の誇り

<編集後記>
 O子どもたちのパワーが全開の中、夏休み事業が終わろうとしています。そろそろ涼しくなって欲しい今日この頃ですね。ここに来て少し夏バテ気味です。皆さんどうですか?センターのゴーヤも暑さのせいかな今年が出来が悪かったような…。秋野菜が高くならないことを願ってます。(野尻)

【 三保地区人口推移 (7月末現在) 】 ■世帯数 765(=) ■人口 1,559 人 (+)

〈男 757 人(+) 女 802 人(-)〉 ≪ 下記は 集 落 別 人 口 ≫

◆古湊西 75 人(+)	◆上古市 127 人(-)	◆駅 前 54 人(-)	●古市場計 724 人(+)
◆古湊東 94 人(=)	◆湊下町 54 人(-)	◆谷 131 人(-)	●湊浦計 303 人(-)
◆下古市 143 人(+)	◆湊上町 159 人(=)	◆晴海台 164 人(=)	●西河内計 532 人(-)
◆門 殿 160 人(=)	◆湊セド町 90 人(=)	◆福浦西 54 人(=)	+は(増) -は(減)
◆中 組 125 人(=)	◆八 曾 64 人(=)	◆福浦東 65 人(=)	=は(増減なし)