



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. 32

令和5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



## 三保まちづくりセンター事業 第3回センター杯潮路グラウンドゴルフ大会

10月17日(火)快晴の空のもと、第3回センター杯潮路グラウンドゴルフ大会を開催しました。

**成績は次の通りです**

- ・優勝 長嶋義弘さん
- ・第2位 野上勝義さん
- ・第3位 大賀 勇さん
- ・第4位 肥後勝子さん
- ・第5位 野上照代さん
- ・第6位 高村 威さん

◎ホールインワン

- 長嶋義弘さん
- 野上勝義さん
- 大賀 勇さん
- 肥後勝子さん
- 高村 威さん
- 角村和子さん
- 寺井春子さん

おめでとうございます！

○肩甲骨体操をすることによって、背骨が正しい位置に保たれ、姿勢が改善されます。正しい姿勢を維持して若さを保ちましょう！



10月3日(火)、ブライトネス garden 齋藤康與さんを講師に肩甲骨体操と多肉植物の寄せ植えを行いました。短い時間でしたが、満足のいく寄せ植えが出来ました。事務所に飾ってありますので、ぜひご覧ください。

## 三保地区まちづくり推進委員会 肩甲骨体操 & 多肉植物を楽しもう！





## いもほり交流会



10月21日(土)、快晴の秋空のもと、「いもほり交流会」を行いました。地区内外の親子連れ、地域の方、まちづくりの委員さん、みなさんで力をあわせてたくさんのお芋もが収穫できました。

このお芋は、みすみフェスティバル、三保なべフェスタで焼き芋として販売します。

(なべの具材にもなります。)ぜひ、お越しください

## 一人暮らしでも困らない料理教室



10月22日(日)、リハビリテーションカレッジ島根の学生さんを対象に「一人暮らしでも困らない料理教室」を開催しました。メニューは、オムライス・簡単シチュー・フルーツヨーグルト寒天ゼリーの3品です。参加者の大半が外国籍の学生さんでしたが、身振りを交えながら和やかな雰囲気の中で料理教室でした。参加者の皆さんから、楽しかった、おいしかったとの感想を頂きました。

## 地域学校協働活動

### 三隅中学校ロードレース大会



10月5日(木)、三隅中学校ロードレース大会が行われました。三保地区からは次の方に安全見守りをしていただきました。

○下岡安之さん ○石内俊夫さん ○渡邊富昭さん  
○岡本真司さん ありがとうございます

## 11月 事業のご案内

### みすみフェスティバル焼き芋販売

三保地区まちづくり推進委員会では、みすみフェスティバル内で焼き芋とコーヒーを販売します。土曜日のみです。お待ちしております。

日時..11月11日(土) 10時~15時

場所..旧ひやこるネットみすみ前通路

値段..焼き芋200円、コーヒー100円

## 「男性料理教室」参加者募集

普段料理をしない男性のみなさん!

三保まちづくりセンターと一緒に昼食を作ってみませんか?食生活改善推進委員さんが丁寧に教えてくださいます。初心者大歓迎です!

【日時】11月9日(木)

10時00分~12時00分頃まで

【持ち物】エプロン、三角巾

【参加費】200円

【申込先】三保まちづくりセンター

(32)0314



第33回三隅地域「人権を考える集い」  
についてご案内

### 映画「破戒」上映会

【日時】11月18日(土)

① 10時00分~12時00分(開場9時30分)

② 13時30分~15時30分(開場13時)

【会場】中電ふれあいホール

【入場料】無料

【定員】各回50名

【申込】最寄りのまちづくりセンターへ

# 「交通安全&防犯講演会」

開催について

【日時】令和5年11月25日(土)

9時30分～11時30分

【場所】三保まちづくりセンター 小ホール

【講師】三隅駐在所 青木裕太郎巡査長

【内容】①クイックアーム、クイックステップ等の体験

②交通安全、防犯に関するお話し

☆運動機能のチェックも出来ます。ぜひ、ご参加ください。



# 「お買い物ツアー」参加者募集

【行き先】トライアル浜田店

【行程】令和5年11月21日(火)

9:30 三保地区まちづくりセンター 発

9:40 Yショップ三保店跡地 発

10:10 トライアル浜田店 着  
お買い物(約1時間)

11:20 トライアル浜田店 発

11:50 Yショップ三保店跡地 着

12:00 三保地区まちづくりセンター 着

【参加費】500円

【定員】7名(ジャンボタクシー利用)  
スタッフ同乗

【申込】32-0314(三保まちセン)



# 12月 事業のご案内

## 三保なべフェスタ

【日時】令和5年12月3日(日)

9時30分～12時00分

【催し物】音楽演奏、石見神楽、など

【販売】三保なべ150食、野菜、焼き芋、

コーヒー、海乃商店、やきとり他

## しめなわアレンジメント

【日時】12月17日(日) 10時～12時

【参加費】1,000円

【講師】畑岡律香さん(リリカサロン)

## しめなわ交流会(昔ながらのしめ縄です)

【日時】12月23日(土) 9時～11時頃

【参加費】無料

☆すべて三保まちづくりセンターが会場です

## はりも匂会(龍雲寺吟行)

水禍跡四十年の曼珠沙華

結願のごとくひと声秋の蟬

体調に合はせ付き合ふ夜長の灯

生垣の裾一面の曼珠沙華

くつきりと夜目に白壁城の月

母親を横目の確認運動会

魂消たと穴まどひ見て農の嫁

山寺の秋深めゆくけふの雨

松手入庭師やさしく鋭き目

静龍

由紀子

かおる

利勝

洋亮

一学

朱李

美都子

## 運動会

## 三保保育園紹介コーナー

◆10月14日、三保保育園の運動会が行われました。実に8年ぶりに園庭での開催でした。曇り空でしたが次第に晴れ間ものぞく天候となりました。オープニングは「崖の上のポニー」で元気に入場行進した後「初心LOVE」でポンポンダンス。開会式の後「パイナポー体操」を踊り、次に「走りっこ」をしました。

次は年長組の「一輪車」。ひとり一周、二人で一周、一人でジグザグの後、5人で手をつないでの競技、練習の成果をみごとに発揮し、拍手喝さいでした。続いて3歳未満児親子による「虫さん旅行」が行われ、自分の好きな虫を捕えていました。ここで5分間の休憩。後半は「勇氣100%」の曲にのせて、年長年中組のパラバルーンがあり、上手にパラシュートやお山、大波横波等を作っていました。保護者・来園者競技「玉入れ」では、小学生の出場が多く、先ず小学生、次に保護者競技を紅白に分かれて行いました。それぞれ僅差ではありましたが大変盛り上がりました。紅白リレーも喜びあり悔しさありの白熱した展開でした。幼児全員親子競技「がんばれ!棒レース」の後、軽快かつエネルギーギッシューに「ジャンボリミッキー」を親子全員で踊り、閉会式で幕を閉じました。

みんな家族の熱い応援を浴び、普段よりさらに力を発揮し、親子で笑顔いっぱい楽しい運動会となりました。

【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
11月30日(木)		1		2	3(文化の日)	4
職員研修のため、終日、職員不在となります。ご理解ご協力の程お願いいたします。		(有)高村 スポ少 		環境保健公社 	職員不在日	職員不在日
5	6	7	8(立冬)	9	10	11
職員不在日 	三隅地域防災訓練 エコクラフト 大正琴 詩吟 スポ少	Gゴルフ 海乃商店 詩吟 舞踊教室	(有)高村 つくし会 スポ少 生涯学習部会	男性料理教室 ほほえみ 民謡を楽しむ会 碁楽会	Gゴルフ JA 女性部 スポ少	職員不在日 みすみフェスティバル (焼き芋出店) JA 女性部
12	13	14	15	16	17	18
職員不在日 JA 女性部 スポ少	スポ少	Gゴルフ 海乃商店 詩吟 	生け花教室 ラブック号 つくし会スポ少 保健体育部会	碁楽会 	Gゴルフ 浜松の会 スポ少	職員不在日 漢詩会 三隅地域人権を考える集い (中電ふれあいホール)
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
職員不在日 大正琴	大正琴 スポ少	あいのりお買い物ツアー Gゴルフ はりも句会 海乃商店 詩吟 舞踊教室	(有)高村 スポ少	サロン研修会 午後職員不在日	Gゴルフ スポ少	交通安全教室 午後職員不在日
26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;編集後記&gt;            ☆朝夕の寒暖差が大きくなり、何を着ようか悩む今日この頃。去年は何を着てたんだろう…☆今年には久々のしおかぜ駅伝。息子たちがかわっていたので楽しみ。最近走っている人を見かけるようになりましたね。選手のみなさんががんばれ！（野尻）</p> </div>	
職員不在日 しおかぜ駅伝 走路清掃	箏の会 スポ少	Gゴルフ 海乃商店 詩吟	スポ少 	職員不在日 碁楽会 公民館等 職員研修		



## 三隅氏発祥800

<三隅城(高城)跡への登山道を整備!!>

三隅城(高城)跡の山頂(標高362m)へは、従来龍雲寺から林道高城支線を利用して登っていましたが、しかし、令和5年10月6日に「三隅氏発祥800年の会」の6人衆が、本来登っていた旧道(赤道)「御殿場ルート」を整備し登れるようにしました。

西中芦谷集会所から登り始めて、途中に三隅城主の屋敷跡(御殿場)や石を積み上げた二段の郭と思われる所(殆ど崩壊)、更なる的場(同289m)と云われる所を右へ登ります。そして、険しい連続堅堀の畝を踏みながら進むと大規模な東側の削平地(郭)に辿り着きます。後は山頂へ向かうだけです。凡そ往復1時間半の行程です。

なお、登山には音の鳴るものを携えて熊にご注意ください。

### 【三保地区人口推移(9月末現在)】 ■世帯数 755(-) ■人口 1,557人(-)

(男 755人(-) 女 802人(-))

<< 下記は 集落別人口 >>

◆古湊西 75人(=)	◆上古市 128人(-)	◆駅前 54人(=)	●古市場計 725人(-)
◆古湊東 94人(=)	◆湊下町 53人(-)	◆谷 131人(=)	●湊浦計 303人(=)
◆下古市 142人(-)	◆湊上町 160人(=)	◆晴海台 163人(-)	●西河内計 529人(-)
◆門殿 160人(=)	◆湊セド町 90人(=)	◆福浦西 54人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 126人(=)	◆八首 62人(-)	◆福浦東 65人(=)	=は(増減なし)