



三保地区まちづくりだより

すまいる三保

Eメール miho-k@ph-hamada.jp

ホームページ 「スマイル三保」と検索してみてください

NO. 36

令和6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4日(日)「減塩みそづくり」を行いました。各自が持参した、指でつぶせる程度に煮た大豆に、麴と塩を混ぜて各家庭の味のみそを作りました。
秋にはおいしいみそが食卓に並ぶことでしょう。できあがりを楽しみです。
減塩みそは食塩の量は減らさず、麴の量を増やすことがポイントです。手づくり味噌で健康増進と生活習慣病の予防につなげましょう。



卒業☆おめでとう☆

事業のご案内

三隅小6年生の皆さんへ

【日時】令和6年3月21日(木)

9時～16時

【内容】①思い出作品作り

②交通安全教室

③針藻山公園で遊ぼう

【講師】西田製紙所 西田裕さん

【対象】三隅小6年生

【集合場所】

三保まちづくりセンター 9時

【会場】西田製紙所 針藻山公園

【申込メ切】3月13日(水)

【申込】三保まちづくりセンター

(32)0314

☆お弁当はセンターで準備します。

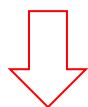


【行き先】 トライアル浜田店

【行程】 ① 令和6年3月7日(木)

② 令和6年3月19日(火)

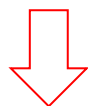
9:30 三保まちづくりセンター発



ご自宅または周辺

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



ご自宅

12:00 三保まちづくりセンター着

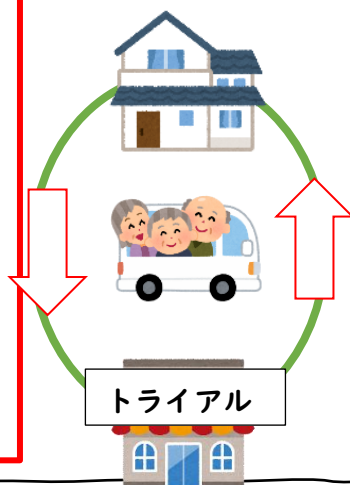
【参加費】 500円

【定員】 8名(付添1名乗車)

【申込】 三保まちづくりセンター

32-0314

② 3月19日(火)
① 3月7日(木)



好評により
敬老福祉乗車券」での乗車も可能です。
・お買い物に困っておられる方ご利用ください。
・迎えはご自宅(または近く)へ、帰りはご自宅までタクシーが行きます。



3月の「お買い物ツアー」参加者募集

男性料理教室

おいしくできました

2月14日(水)食改さんを講師に6名の男性が料理に挑戦しました。普段料理をしている方もされない方も各々のペースで4品を協力して作りしました。来年度も計画しています。料理初心者の方、大歓迎です!男子厨房に入りましょう!

<メニュー>

☆梅しらすのチャーハン(主食)

☆千草焼き(主食)

☆具沢山のおかずスープ(副菜)

☆チョコ寒天(デザート)



令和5年度
生涯学習のまち
・地域づくり研修会

みんなで学ぶ

令和時代の地域づくり

～このまちを未来へつなぐために～

講師

合同会社フォーティR&C

代表社員 水津陽子氏

令和6年

日時 3月30日(土)

13:30~15:30

場所 三隅中央会館

【講師紹介】

浜田市出身の地域活性化・まちづくりコンサルタント。地域資源を活かした地域ブランドづくり、観光振興、設備整備、自治会・町内会活性化など、地域活性化・まちづくりに重点を置いた企画コンサルティング、講演、調査研究、執筆活動を行っている。2021年度、総務省「地域コミュニティに関する研究会」構成員を務める。

著書: 「めざせ! 抱い手不足解消! 食摂難症&日活用事例ブック」「こうして地域のリスクを減らす! 令和・アフターコロナの自治会・町内会運営ガイドブック」ほか

参加
無料

<チョコ寒天の作り方>

材 料	4人分
①砂糖	24g
②ココアパウダー	12g
③粉寒天	1.2g
④水	60ml
⑤牛乳	160ml
⑥いちご	4個
⑦ミント	適宜

(1)鍋に①②③を入れて混ぜ合わせる。
(2)(1)に水を少量ずつ加えながら練り中火にかける。沸騰したら弱火にして2分間煮ださせて寒天を溶かし牛乳を加えて温める。
(3)ザルでこしながらバットに流し入れ、粗熱を取り冷蔵庫に入れて固める。
(4)(3)を食べやすく切り、イチゴとミントを添える。

三隅中学校 2年生
防災学習をしています

1月17日(水)先月に引き続き

地域の方と一緒に防災について学習しました。今回は三隅中学校が避難所となったと仮定した「避難所運営ゲームHUG」を行いました。授業の最初に東日本大震災や元旦の能登半島地震の事に触れ、参加者はいっそう気を引き締めて学習に臨みました。ご協力いただきました前野哲司さんありがとうございました。



<HUGの目的>

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情を考慮し、避難所を提出する。適切な避難所を提案し、避難出来るかどうかを模擬体験する。

三隅小学校 5年生
家庭科(ミシンにトライ)



ミシンボランティアの方にお手伝いをしていただき、5年生がミシンを使用してエプロン制作をしました。今後の調理実習では手づくりのエプロンが大活躍します。金本妙子さん、山田多恵子さん、三澤清美さんありがとうございました。



敬老福祉乗車券をお持ちのみなさまへ

浜田市からのお知らせ

敬老福祉乗車券の有効期限は
令和6年3月31日までです。



期限を過ぎた敬老福祉乗車券は利用できませんので今一度ご確認ください。
また、返金や交換は出来ませんので、期限までにご利用ください。

はりも句会 (龍雲寺吟行)

さぎはしを雪靴のまま参れよと 静龍
寒きことばかり心うばはれし 由紀子
体育館喚声ひびく歌留多取り 利勝
転た寝のうちに静かに年明ける 洋亮
悴める手をもて鐘を強く撞く 一学
歩行器に頼る暮らしや風冴ゆる かおる
雄大な寺院の屋根や初雪す 葉
野仏の掌に雪積もる仏道 朱李
谷からも空からも雪舞ふ寺苑 美都子



三保保育園紹介コーナー

2月3日の参観日がちょうど節分と重なり、節分行事を行いました。オープニングで子どもたちの出し物をしました。自分で鬼を描いた面をかぶって「おにのパンツ」「まめまき」を歌いました。親子でのお楽しみゲームはカラフルな軟らかいボールを床にまいて、保護者と職員の二人が背負っているかごの中にみんながボールを入れていきます。但しかごは逃げ回っているの、そう簡単にボールは入りません。時間が経つにつれかごのボールはいっぱいになっていきました。次のゲームは、親子でペアになって3色ボールをくじのようにつまみ、馬乗り、ペンギン歩き、ジャンプの何れかの動きをしながらゴールへ向かいました。みんな一生懸命で頑張り、親子で競技を楽しみました。さあ、いよいよ節分の鬼の登場です。どこからともなく赤鬼さんと青鬼さんが登場しました。泣きじゃくる子も出てきたり、はしゃぐ子もいたり。みんなは新聞紙を丸めた玉と軟らかいボールで鬼めがけて投げっていました。暫く投げられて鬼はやられたーと逃げていきまし。寒い日でしたが、少し汗をかいたかな。親子で過ごした楽しい季節行事のひとつでした。



【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
三隅中学校 3月9日(土) 三隅小学校 3月19日(火) 三保保育園 3月23日(土)					1 Gゴルフ 浜松の会 スポ少	2 ・グラウンド ゴルフ大会 ・大人のまち 探検
3 職員不在日 スリッパ卓球 大会(B&G) 柔道大会	4 大正琴 詩吟(城山) スポ少	5 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 舞踊教室	6 スポ少	7 買い物ツアー 民謡を楽しむ会 基楽会	8 Gゴルフ スポ少	9 職員不在日
10 職員不在日 	11 エコクラフト スポ少	12 Gゴルフ 海乃商店 詩吟	13 生け花教室 つくし会 ラ・ブック号 スポ少	14 ほほえみ 民謡を楽しむ会 基楽会	15 Gゴルフ (有)高村 浜松の会 スポ少	16 職員不在日 三隅氏800年 の会 漢詩会
17 職員不在日 三隅町柔道協会	18 大正琴 スポ少	19 Gゴルフ 買い物ツアー はりも句会 海乃商店 詩吟 舞踊教室	20(春分の日) 職員不在日	21 6年生卒業お 祝い会 基楽会	22 Gゴルフ スポ少 	23 職員不在日
24/31 職員不在日 職員不在 少年野球	25 箏の会 スポ少	26 Gゴルフ 海乃商店 詩吟	27 スポ少 	28 ほほえみ 基楽会 民謡を楽しむ会	29 Gゴルフ スポ少	30 職員不在日 生涯学習のま ち地域づくり 講演会

<あいのり通院支援について>

三保地区まちづくり推進委員会では、医療センター等、浜田地域の医療機関への通院を支援するための「あいのりタクシー等支援事業」を行っています。2名以上でタクシーを利用する場合は、三保まちづくりセンターへご相談ください。利用するにあたり手続きに一週間程度かかりますので、早めにお願いたします。

<編集後記>

〇元旦、我が家も遠方にいる子ども達が帰省し久しぶりの一家団欒。そんな中での緊急地震速報。あれから2か月過ぎても能登地方の惨状に胸が締め付けられます。中学校での避難所運営ゲームでは、とっさの判断と行動力が求められました。これは日ごろから実践を想定した訓練をしないと出来ないことと感じました。(野尻)

【三保地区人口推移(1月末現在)】

■世帯数 760(-) ■人口 1,544人(-)

(男 755人(=) 女 801人(=))

<< 下記は 集 落 別 人 口 >>

◆古湊西 74人(-)	◆上古市 128人(-)	◆駅前 51人(-)	●古市場計 720人(=)
◆古湊東 92人(=)	◆湊下町 47人(-)	◆谷 129人(-)	●湊浦計 298人(-)
◆下古市 143人(+)	◆湊上町 159人(-)	◆晴海台 167人(=)	●西河内計 526人(-)
◆門殿 156人(-)	◆湊セド町 92人(=)	◆福浦西 53人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 127人(+)	◆八曾 62人(=)	◆福浦東 64人(=)	=は(増減なし)