



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@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. 54

令和7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



石州和紙灯ろうまつり 2025 58年豪雨災害等追悼の灯り



8月10日(日)、第13回石州和紙灯ろうまつり2025を開催しました。地域の方に協力していただき、670個の灯ろうが完成し、あかりを灯すことができました。

58年豪雨災害の追悼と共に、災害に強いまちにしていく必要性を感じた日となりました。

夏休みはまだっ子共育推進事業

B & G カヌー体験

7月24日(木)、小学生を対象にB & Gカヌー体験を実施しました。

海辺の教室では水難事故に遭わない為にライフジャケットを着用することの必要性などを実際に体験しながら学びました。

またカヌー体験では漕ぎ方を教えてもらい、自分で漕いで沖まで行くことができました。



座禅体験&ブルーベリー狩り

7月28日(月)、龍雲寺にてかけました。

座禅では姿勢を正し目を閉じて、心を落ち着かせることができました。その後ブルーベリー狩りに行き、いろいろな種類を食べ比べて楽しみました。地域を知る良い体験ができました。

ソフトボール大会開催

8月14日(木)、三保地区まちづくり推進員会主催(みんな元気部会)でソフトボール大会が開催されました。6チームの参加があり、白熱した試合となりました。優勝は古湊、準優勝は湊浦でした。おめでとうございます。そして参加された皆さん、暑い中お疲れ様でした。



すまいる三保マーケット

7月22日(火)に実施したすまいる三保マーケットは、三隅支所の伊藤保健師に熱中症対策のお話しをしていただきました。また販売では野菜、大判焼き、グリーンコープ、鮮魚の出店があり、お買い物も楽しみました。



【熱中症対策】

- ◎水分補給
- 一日にコップ(150~180ml)を約6杯分摂取する。
- ◎暑さになれる
- お風呂に入る、ラジカ体操など適度に汗をかくことが大切です。

次回マーケットのお知らせ

遊びにおいでよ

地元の新鮮野菜

緑のコープ

すまいる三保マーケット

低価格を頑張ろう  
あなたの食事バランスをチェック!  
おやつのお試しあり

毎月第4火曜日開催

9.30(火) 10:30~12:30

場所:三保まちづくりセンター  
三保町湊浦120 0855-32-0314

あいのりタクシーによる送迎あります  
※三保地区の方に限りご自宅まで送迎します。

連絡先 三保まちづくりセンター  
電話 0855-32-0314  
お申し込みは開催日の前日までお願いします。

主催:三保地区まちづくり推進委員会

## 料理教室 参加者募集!



- 【日時】9月11日(木)10時～12時
- 【場所】三保まちづくりセンター
- 【参加費】200円 【定員】5名程度
- 【持ち物】エプロン、マスク、三角巾
- 【メニュー】きのこご飯、鶏のヨーグルトみそ漬  
け焼き、すまし汁、酢の物、ココアミルク寒天
- 【講師】食生活改善推進員 富金原美和子さん

## 職場体験のお知らせ

9月10、11日の2日間、三隅中学校3年生の生徒2名が職場体験に来られます。  
料理教室にも参加を予定していますので、  
よろしくお願い致します。

## あいのりタクシー等運行支援事業

- ① 9月11日(木)
- ② 9月25日(木)



- 【行き先】トリアル浜田店
- 【参加費】500円 【定員】8名(付添1名)
- 【申込先】三保まちづくりセンター
- 電話 322-0314

◎「敬老福祉乗車券」での利用も可能です。  
◎送迎は「自宅(または近く)まで、タクシーが行きます。お気軽にお問合せください。  
あいのりタクシーの通院もあります。

## 浜田市各種検診のお知らせ

### 乳がん検診

- 【対象者】40歳以上の女性で浜田市に住民票がある人で2年に1回の受診間隔の人
- 【実施日】9月24日(水)
- 【受付】10時30分～12時00分
- 要予約 予約先 島根県環境保健公社  
電話0570-085-111 音声案内③

### 結核・肺がん検診

- 【対象者】X検査40歳以上で浜田市に住民票がある人、喀痰検査50歳以上で浜田市に住民票があり、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人
- 【実施日】10月20日(月)
- 【受付】9時45分～10時25分
- 予約不要 詳細は三隅支所市民福祉課へお問合せください。電話 322-2806
- ※いずれも会場は三保まちづくりセンター

## はりも句会 (龍雲寺吟行)

炎天に蛇の目を日傘代りとす 静 龍  
 蝉涼し聞くも心の持ちやうで 由 紀 子  
 蝉時雨寺の裏山陣を敷く 一 学  
 夏休部活の吾子に海苔むすび 洋 亮  
 舞ふ影を確かめゆけば蜻蛉群れ 栞  
 涼しさを求めて訪ひし山の寺 朱 季  
 けふ暑し青空見上げ溜息す 美 都 子

## 三保保育園紹介コーナー

### 移動図書館ラブック号がやってきた

7月16日、移動図書館ラブック号がやってきました。毎月定期的に保育園に来ていただきます。スカイブルー色のトラック風の車で、いろんな種類のたくさんの本を積んでいます。まさに動く図書館です。いつも二人来られます。

子どもたちは楽しみにしていて、ラブック号が到着するとみんな外に出ます。先月借りた本を返し、新たに自分の好きな本を借ります。「おすすめコーナー」もあります。みんなワクワクしながら新しく借りる本をさがします。今回はみんな大好きなうんちの本もけっこう借りました。

借りた本は本箱にまとめられ、だれでも読めるようになっていきます。子どもたちはこうして情操を高めていきます。昨年の10月からスタートし、もうすぐ1年になります。

8月はお休みで、次は9月です。ラブックさんまた来てね。【投稿 三上 園長】



日	月	火	水	木	金	土
	1 エコクラフト 大正琴 詩吟	2 Gゴルフ 海乃商店 舞踊教室 詩吟 スポ少	3	4 暮楽会	5 スマホ講座① Gゴルフ 浜松の会 スポ少	6 職員不在日 
7 職員不在日 	8	9 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 スポ少	10 三隅中3年生 職場体験	11(お買い物) 料理教室 暮楽会 三隅中3年生 職場体験	12 Gゴルフ スポ少	13 職員不在日 
14 職員不在日 	15(敬老の日) 職員不在日	16 Gゴルフ はりも旬会 海乃商店 舞踊教室 スポ少	17 生け花教室 ラブック号 つくし会	18 暮楽会	19 スマホ講座② (有)高村 浜松の会 スポ少	20 職員不在日 センター運営 推進委員発電 所見学会 漢詩会
21 職員不在日 柔道月例大会 	22 大正琴	23(秋分の日) 職員不在日 Gゴルフ (有)高村 スポ少	24 乳がん検診 	25(お買い物) 暮楽会	26 Gゴルフ スポ少	27 職員不在日 三隅中体育祭
28 職員不在日 地域協議会	29 箏の会	30(マーケット) Gゴルフ 海乃商店 詩吟 スポ少	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>浜田市のがん検診等実施についてお知らせしましたが、浜田市は無料で受けることができますので、積極的にがん検診を受けましょう。不明な点があればお気軽にまちづくりセンターもしくは三隅支所にお問合せください。</p> </div>			

### \*\*\*季節のお花\*\*\*

いつもいろいろな方がお花を持ってきてくださり玄関先がとてもきれいです。  
ありがとうございます。  
今回のお花は百日草、グラジオラス



【あとがき】みなさんはどんな夏を過ごされていますか。私は息子とカブトムシを育てて2年目の夏を迎えお世話を楽しんでいます。あの小さかった幼虫が立派なカブトムシとなり、生き物を育てる大変さを学び中です。夏の終わりにはお別れになるのでしっかり遊んでおこうと思います。そしてまた子孫を残してくれることを楽しみにしています。(高松)

## 【三保地区人口推移(7月末現在)】 ■世帯数 774(+)

■人口 1,537人(=)

〈男 758人(+) 女 779人(-)〉

《 下記は 集 落 別 人 口 》

◆古湊西 63人(=)	◆上古市 124人(+)	◆駅前 48人(+)	●古市場計 722人(+)
◆古湊東 83人(=)	◆湊下町 49人(-)	◆谷 125人(=)	●湊浦計 297人(-)
◆下古市 144人(=)	◆湊上町 157人(=)	◆晴海台 167人(=)	●西河内計 518人(=)
◆門殿 182人(+)	◆湊セド町 91人(=)	◆福浦西 56人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 126人(-)	◆八曾 59人(=)	◆福浦東 63人(-)	=は(増減なし)