



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. 60

令和8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

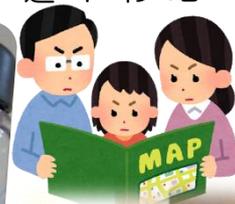
生涯学習のまち・地域づくり研修会 親子で考えよう！防災のこぼれ

この研修会は1月31日(土)、三隅地域まちづくりセンター連絡会主催で行われました。益田市にあるアウトドアベイスSunpoの積田佳世さんを講師に迎え、防災についてのワークショップをしていただきました。

自分と自分の大切なひとを守るためには、やはり備えが大切だということをおぼえて教わることができました。



防災ボトル 万が一の時に備えて、普段からかばん等に入れて持ち歩くこともできる。
中身のリスト マスク、塩分タブレット、携帯トイレ、ようかん、ホイッスル、アルミブランケット ※これは一例なので、自分の必要なものを入れてみてくださいね♪



防災グッズの紹介や保存食の試食&ランキングをつけるなど楽しみながら、学びました。

参加者アンケートの一部をご紹介します

- ・家族で何か一つ準備してみようと思った
- ・家族で防災について話してみたい
- ・防災について、より関心を持てた
- ・など参加前と比べて意識の変化がみられたようです。こうしたことをきっかけとして、備えることの大切さを周りの方とお話してみてください。



アルミブランケット



簡易トイレの使い方



58年豪雨災害の写真



保存食の試食会

減塩みそ作り

三保地区まちづくり推進委員会
みんな元気部会 主催



2月1日(日)、「減塩みそ作り」を行いました。各自煮た大豆を持ち寄り、ミンサーでつぶし、麴と塩を混ぜて作りました。100のシンドは食塩の量は減らさず、麴の量を増やします。初めて参加された方や子どもさんもおろろわ、楽しい雰囲気だったので、きつと美味しいみそに仕上がると思います。健康増進と生活習慣病の予防につながりましょう。

尾野さん、新田さんの
あいさつでスタート！

手順その①
麴をほぐし、塩を混ぜる



みんなで元気に！



手順その②
大豆をミンサーでつぶす



手順その③
麴とミンサーにかけた大豆をまぜ合わせる



手順その④
③を丸めみそ玉を作る



手順その⑤
空気を抜くために、みそ玉を投げて入れる



手順その⑥
密封しておわり。



美味しいみそが
できますように...



すまいる三保マーケット開催



毎月第4火曜日にまちづくりセンターにてマーケットを開催しています。10時半からはサロンをおこなっており、今回1月27日は三隅駐在所の山城巡査部長による詐欺防止のお話と、行政相談員の富金原さんによる地域の困りごと等についてお話をいただきました。サロンの後は、お買物。まちづくり推進委員会が野菜などの販売を行っている他、グリーンコープ、欽ちゃんの大判焼き、海乃商店(鮮魚)があります。ぜひお越しください。



ロマンス詐欺や国際電話にご注意を！
詐欺に遭うと、お金は戻ってきません。いったん、電話を切り言われた番号ではなく、自分で調べた番号へ確認することが大切。



「よく相談したら良いかわからないことや、行政への要望など、この顔を覚えて気軽に富金原さんへ相談ください」と話されました。お話が上手で和やかな時間となりました。

事業のご案内



三保まちづくりのセンターでは
三隅小・中学校を卒業される子どもさんを
対象としたお祝い会を計画しました。
ぜひご参加いただき、今後も地域とのつな
がりを大切にしてもらえると嬉しいです。
事業の詳細については、学校にチラシを配
布しますので、そちらをご覧ください。

三隅中学校3年生対象

- 【日時】3月11日(水) 10時～13時
- 【内容】アウトドア体験
- 【場所】三保まちづくりセンター
- 【協力】アウトドアベースさんぽ

三隅小学校6年生対象

- 【日時】3月25日(水) 9時～13時
- 【内容】交通安全のお話、国際交流員
さんとの交流、ハンバーガー
作り

- 【場所】三保まちづくりセンター
- 【協力】三隅駐在所、国際交流員、
ゆうひパーク三隅

- 【共催】三保地区まちづくり推進委員会
- 【申込み】三保まちづくりセンター

電話 32・0314
FAX 32・0678

☆お気軽にお問合せください。

遊びにおいでよ

すまいる三保 マーケット

3.24 火

毎月第4火曜日開催 大判焼き

10:30～12:30

場所: 三保まちづくりセンター

抽選会 (10時より開始) 三隅町簿簿120 0855-32-0314

あいのリ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致します。

主催: 三保地区まちづくり推進委員会

あいのリタクシー等運行支援事業

- ① 3月12日(木)
- ② 3月26日(木)



- 【行き先】トライアル浜田店
- 【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 32・0314

◎「敬老福祉乗車券」での利用も可能です。

はりも句会 (龍雲寺吟行)



- 凍雲を洩れし日差しの眩しくて 静龍
- 寒鯉のかたまり合うて相触れず 由紀子
- なまはげの渋みの声に酒匂ふ 利勝
- 初日影 杖の年寄り 我が姿 洋亮
- 突然の地震に伏したる炬燵かな 葉
- 良き妻の振りに疲れし薺粥 朱李
- ひと日差しあれば山茶花盛り返す 美都子

三保保育園紹介コーナー

「節分の会」

2月3日、節分の会を行いました。
自分で作った鬼のお面をかぶって登場。
それぞれ個性的でカラフルなお面でした。
「なぜせつぶんにまめをまくの?」の紙芝居を
見ました。そのあと二組に分かれ、保育士が持
って逃げ回る段ボール箱にボールを投げ入れ、
入った個数を競いました。次に赤鬼と青鬼の大
きなビニールのお面にボールをぶつけて練習。
さあ、いよいよ鬼の登場です。今年は卒園する
年長組が鬼になりました。どこからともなくい
るんな方向からやってきて鬼棒で床をたたき、
所作も見事に鬼の怖さを一生懸命表現していま
した。みんなは必死でボールを投げつけました。
なかには泣いている子もいました。こうして立
春を迎えます。みんな心の中のおこりんぼ鬼、
いじわる鬼、なまけ鬼、わがまま鬼を追い出せ
たかな。【投稿 三上園長】





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 職員不在日 柔道大会 	2 エコクラフト 大正琴 詩吟	3 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 三保保育園・ 食改 スポ少	4	5 碁楽会	6 Gゴルフ スポ少 浜松の会	7 職員不在日 Gゴルフ大会 山陰道記念事 業実行委員会	
8 職員不在日 山陰道三隅・益 田道路記念事 業実行委員会	9	10 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 スポ少	11 三隅中3年生 卒業お祝い会 つくし会	12(お買い物) 碁楽会 (有)高村	13 Gゴルフ スポ少	14 職員不在日 Gゴルフ大会 (予備日)	
15 職員不在日 	16 大正琴	17 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 はりも句会 スポ少	18 生け花教室 つくし会 ラブック号	19 碁楽会 (有)高村 	20(春分の日) 職員不在日 Gゴルフ スポ少 浜松の会	21 職員不在日 漢詩会 	
22 職員不在日 	23	24(マーケット) Gゴルフ 海乃商店 詩吟 スポ少	25 三隅小6年生 卒業お祝い会	26(お買い物) 碁楽会	27 Gゴルフ スポ少	28 職員不在日 	
29 職員不在日 三隅中吹奏楽	30 箏の会	31 Gゴルフ 海乃商店 詩吟 スポ少	 祝卒業 三隅中学校 3月7日(土) 三隅小学校 3月19日(木) 三保保育園 3月21日(土)				

＊＊季節のお花＊＊

いつもきれいなお花を
ありがとうございます。
種類は水仙、ロウバイ、
ローズマリー、まさ木



【編集後記】

2月15日(日)、浜田市主催の協働のまちづくりフォーラムが開催され、講師に島根大学の**大野公寛先生**にお越しいただきました。講話で印象に残ったのは「**将来要介護になるかどうかは運動や禁煙よりも、社会的な人とのつながりがあること**」という調査結果でした。人とのつながりが、人を元気にさせてくれるということを改めて学ぶことができました。(高松)



【三保地区人口推移(1月末現在)】

■世帯数 759(-) ■人口 1,513人 (-)

〈男 746人(-) 女 767人(-)〉

《 下記は 集 落 別 人 口 》

◆古湊西 62人(-)	◆上古市 123人(-)	◆駅前 44人(=)	●古市場計 715人(-)
◆古湊東 81人(=)	◆湊下町 45人(-)	◆谷 125人(-)	●湊浦計 288人(+)
◆下古市 144人(=)	◆湊上町 155人(=)	◆晴海台 166人(=)	●西河内計 510人(-)
◆門殿 180人(-)	◆湊セド町 88人(+)	◆福浦西 54人(=)	+は(増) -は(減)
◆中組 125人(=)	◆八曾 59人(-)	◆福浦東 62人(=)	=は(増減なし)