No.7 おかみ まちづくりセンター だより 令和３年10月

発行：岡見まちづくりセンター
〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

９月１３日（月）岡見小運動会の振替休日に三隅中央会館にて、はまだっ子共育推進事業として、「スポンジテニス体験教室」を開催しました。

益田市民体育館職員でテニス指導員の日高慶三さんに指導して頂き、岡見小児童クラブの児童１４名が参加しました。

ラダーで軽快にステップ♪

フォア&バックの練習

硬式テニスの基本をベースに親しみやすいスポンジテニスで練習しました。

ラケットを持ってフォア＆バックのフォームを教えてもらいました。講師に球出しをしてもらうとみんな一生懸命、球を打ち返していました。

教室の最後に、３コートに分かれてダブルスゲームにもチャレンジしました！最初はなかなかラリーが続かなかったけれど、次第にいいゲームになっていきました。

テニスは中学校の部活動で体験することもあるかと思います。いい経験になったのではないでしょうか!?

ゲームにチャレンジ!!

☆活動あれこれ☆

☆ふるさと郷育推進事業　そばの栽培

８月２８日（土）ソバの種をまきました。当初、夏休み中に小学生と一緒に行うつもりでしたが、雨で２度の延期。天候の様子を見ながら急遽スタッフだけで実施しました。草刈りから初めて、畝づくり、種まきと３時間余りの作業となりました。

作業をしていただいたみなさん。大豆づくりでもお世話になっています。

その後、数日で発芽し、順調に生育しています。台風１４号の影響で少し倒れた所がありましたが、数日前から花が咲きはじめました。白い花がきれいです。

☆ひよこクラブ

敬老の日を前に、お母さんたちが、おじいちゃんやおばあちゃんへ宛てたメッセージカードを作りました。子どもたちの写真をメインに千代紙やシールなどで飾り、素敵なカードが出来ました。封筒に入れかわいい切手を貼って郵送します。

きっと喜ばれるでしょうね。

幼児たちは、制作中のお母さんのそばで、仲よく遊んでいました。

「お月見どろぼう」中止のお詫び

９月１９日（日）に開催予定でした「お月見どろぼう」は中止しました。楽しみにしてくださっていた皆様にはご迷惑をお掛けしました。次回開催の折にはぜひご参加ください。

浜田市からのお知らせ

◎子宮頸がん検診

日時　１０月２１日（木）
　１３時００分～１３時４５分
対象者　２０歳以上の女性
予約制　三隅支所市民福祉課
　３２-２８０６へ

当日は体温測定をして、発熱・咳など体調不良の場合は、受診をお控えください。また受診の際は、マスクの着用をお願いします。

◎結核肺がん検診

日時　１０月２５日（月）
　９時２０分～９時４０分
対象者　Ｘ線検査　４０歳以上
　喀痰検査　５０歳以上
予約不要
◎問診票に記入の上受診してください。

※西の谷、床並、松原各集会所、岡見駅でも実施されます。時間は、広報はまだ等をご覧ください。

☆人権相談所・行政相談所

毎日の暮らしの中で困っていること。また、人権問題ではないだろうかと感じたり悩んだりしていること。どこに相談してよいかわからないといったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

日時　１０月１日（金）
　９時～正午まで
場所　岡見まちづくりセンター
予約は不要です

☆参加者募集・お知らせ☆

申し込み・問い合わせ　岡見まちづくりセンター　３２－２２９８

みんなで選ぼう！「岡見おすすめスポット　ベスト 10」

あなたが思う、岡見の名所、旧跡、自慢できる場所などおすすめスポットを教えてください。
みなさんのご意見をもとに「岡見のおすすめスポット　ベスト１０」を選びます。
締め切り　１１月１９日（金）　　結果発表　令和４年１月号

岡見地区まちづくり推進委員会文化広報部会では、岡見を詳しく知らないという方へ紹介できるように。また、地域の方には岡見の良さを再認識してもらえるように、マップ制作（案内板看板）を計画中です。その中で、マップに取り上げる場所を地域のみなさんにも考えて頂こうということになりました。

そこで、センターでは「岡見おすすめスポット　ベスト 10」を募集し、その応募内容をマップ作りに役立てていただこうと思います。

応募用紙に必要事項を記入して、ご応募ください。ご応募いただいた方の中から、抽選などで賞品が当たります。どんどんご応募ください。

結果と当選者は、センターだよりで発表します。

☆わくわく芋掘り（共催：まちづくり推進委員会）

さつまいもオーナーになろう！（センター事業）にあわせて、わくわくマーケット用のさつまいもの収穫もします。オーナーさん以外の方で芋ほりに参加したい方を募集します。

日時　１０月１０日（日）１０時～１２時
参加費　無料（収穫したイモは１㎏３００円で販売します。）

ご希望の方は、センターへお申し込みください。

☆人権標語募集

第３１回　三隅地域「人権を考える集い」（11/27 土）に展示する、人権標語、人権ポスターを募集します。

応募用紙は公民館にありますが、他の用紙でもかまいません。多数のご応募をお待ちしています。

締め切り　１１月１２日（金）
応募先　　岡見まちづくりセンター

☆のろしリレー・源田山登山会

「三隅城のろしリレー」に参加するため、源田山登山会を実施します。多数ご参加ください。

日時　１０月３１日（日）　小雨決行
　受付　８時３０分～　　登山　９時スタート
集合場所　西の谷集会所
申し込み　回覧又はセンターへ
締め切り　１０月 18 日（月）

※昼食はありません。参加賞をお配りします。

主催：のろしリレー・源田山登山会実行委員会
共催：岡見まちづくりセンター　他

☆三隅中ロードレース　見守りボランティア募集

日時　１０月１３日（水）
　１１：３０～１２：３０
場所　三隅中学校周辺
締め切り　１０月４日（月）
詳細・申し込み　センターへ

こんにちは コミナス です！

【認知症に優しいまちって？】

少子高齢化がすすんだ現代では、誰でも発症する可能性があり私たちにとても身近になった認知症。

もし、あなた自身やあなたの家族が認知症を発症したら、どんなことに困りそうですか？

身近にどういった関わりや機能があれば、安心して暮らし続けられそうですか？

認知症を正しく理解し、誰にとっても住みやすいまちを、地域全体で考えていきましょう。

認知症の暮らしをわかりやすく描いた映画もあります。機会をもって、ぜひみんなで考えてみませんか。

10月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	金	**ウクレレ・人権・行政**・カラオケ	
2	土	職員不在日　**てんつくてん**	
3	日	職員不在日	
4	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
5	火	大正琴教室	
6	水	詩吟教室・神遊座	
7	木	**ひよこクラブ**・ひばりの会・謡曲同好会	
8	金		
9	土	職員不在日　**てんつくてん**	
10	日	職員不在日　**さつまいもオーナー**	
11	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
12	火	**書き写し会**	
13	水	詩吟教室・神遊座	
14	木	**ひよこクラブ**・謡曲同好会・フラダンス教室	
15	金	**ウクレレサロン**・カラオケ同好会	
16	土	職員不在日　**てんつくてん**	
17	日	職員不在日　**市長・市議会議員選挙**	
18	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
19	火	大正琴教室	
20	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
21	木	**ひよこ**・ひばり・謡曲・**子宮がん検診**	福推協
22	金		
23	土	職員不在日　**てんつくてん**	
24	日	職員不在日	
25	月	**結核肺がん検診**・3B・ナンプレ	
26	火	**書き写し会**	
27	水	詩吟教室・神遊座	
28	木	**ひよこクラブ**・謡曲同好会・フラダンス教室	
29	金		
30	土	職員不在日　**てんつくてん**	
31	日	職員不在日　**源田山登山・のろしリレー**	

印刷機が新しくなりました

センターの印刷機が使えなくなってご迷惑をおかけしていましたが、まちづくり推進委員会により、新しい印刷機が設置されました。

＊使用について

印刷料金などは、これまで通りです。

必ず用紙をご持参の上、１ページ２１枚以上の印刷にご利用ください。（２０枚以下はコピー機を利用）

ご寄付のお礼

次の方々よりご寄付をいただきました。

野上美樹さん（松原西）見舞い返し
川上重幸さん（須津３）香典返し
藤村浩治さん（松原西）香典返し

有意義に活用させていただきます。
ありがとうございました。

【ラブック号】
日時　１０月２０日（水）
１１：００～１１：３０
場所　わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・なぜか最近、午後になると多数のハエ、それも大きなハエが研修室の障子に飛んできます。多い日は２０匹ほどにもなります。他の部屋にはほとんど入ってこないのに。今までにこんなことは無かったので不思議です。

・昨夜は子望月（こもちづき）。満月（望月）の前夜。雲一つない夜空に明るく光り、とてもきれいな月夜でした。そして、今夜は満月。中秋の名月です。本来なら「お月見どろぼう」を行う予定でしたが残念です。来年は開催できますようにと、お月様にお願いしておきましょう。

・センターだよりを新しい印刷機で刷りました。これまでと比べると写真がきれいな気がします。いかがでしょう？

豪華賞品が当たる！

みんなで選ぼう！「岡見おすすめスポット　ベスト 10」

☆あなたが思う、岡見の名所、旧跡、自慢できる場所などおすすめスポットを教えてください。
☆みなさんのご意見をもとに「岡見のおすすめスポット　ベスト１０」を選びます。
☆出来るだけ１０か所選んで、必要事項をご記入の上、ご応募ください。
☆ご応募いただいた方の中から、抽選等で賞品を差し上げます。

締め切り　１１月１９日（金）　　結果発表　令和４年１月号

応募方法　センターにご持参いただくか、電話、FAX、メールでご応募ください。

TEL：３２－２２９８　　FAX：３２－２４５０

e-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

	おすすめスポット	理由（※できるだけご記入ください。書ける範囲でかまいません。）
１		
２		
３		
４		
５		
６		
７		
８		
９		
１０		

氏名		集落	
住所		TEL	

※ご家族等、複数でご応募の場合、この用紙をコピーしていただくか、他の用紙に必要事項を記入してご応募ください。また、用紙はセンターにもあります。

No.8 おかみ まちづくりセンター だより 令和3年11月号

発行：岡見まちづくりセンター

〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

ふるさと郷育推進事業
さつまいもオーナーになろう!!

こんな長～いイモもありました→

　１０月１０日（日）６月に苗植えをしたオーナーのみなさんと畑の管理をして下さった王山クラブさん、まちづくり推進委員会のみなさん、総勢４１名でさつまいもの収穫を行いました。

　当日は気持ちのいい秋晴れで、天候にも恵まれました。スコップで掘っていくと大きなさつまいもがゴロゴロ出てくるので、

　あちこちで「わあ、おっきい！」「こんなに採れた！」と賑やかな声が聞こえていました。

　毎年参加されているオーナーさんによると、今年のさつまいもは今までで一番良かったそうです。中には、１０本の苗から１３㎏も収穫できたオーナーさんもおられました。

☆活動あれこれ☆

ひよこクラブ

今月は、ハロウィンの飾りを作りました。折り紙で紙風船を作って、フランケンシュタインやガイコツの顔を描いてかわいい飾りができました。

風船の中に、LED を入れて点灯して飾るようになっています。センターの窓口にも飾りつけて、来館された方々に楽しんでいただきました。

地域学校協働活動　小学校

うめのは学級稲刈り

９月 27 日（月）うめのは学級１、２年生（２名）が床並地区で稲刈り体験をしました。最初は鎌を使う作業に慣れない様子でしたが、地域の方に使い方を教えて頂くと、次第に楽しそうに稲を刈り取ることができました。刈り取った稲の束をはぜに掛けていく作業もテキパキとできました。

今回は、田んぼの中にできたネズミの巣も見せていただき、子ども達は非常に驚いた様子でした。

さつまいもを収穫しよう

10 月 19 日（火）岡見小学校１、２年生（18 名）が、さつまいもの収穫を行いました。

収穫の前に、芋のつるで縄跳びをしたり、かんむりを作ったりして遊びました。みんなつる遊びに夢中になっていました。その後に、王山クラブさんに教えていただきながら、さつまいもを手で掘っていきました。今年は、大きな芋がたくさん収穫できました。

地域学校協働活動　中学校

三隅中学校ロードレース

10 月 13 日（水）三隅中学校ロードレースが実施されました。

保護者の方、各地域の方が走路員ボランティアとして見守りに参加して頂き、とてもスムーズにロードレースが開催できました。

ご協力ありがとうございました。

まちづくり推進委員会

10 月 19 日（火）合同部会を開催し、「岡見地区まちづくり計画」策定後５年間の検証と評価を行い、来年度の更新にむけての話し合いが行われました。なお、次期まちづくり計画に地域の皆さまのご意見を反映するため、近日中に全戸対象のアンケートを実施いたします。その際には、お手数ですがご協力お願いいたします。

☆参加者募集・お知らせ☆

申し込み・問い合わせ　岡見まちづくりセンター　３２－２２９８

第３１回 三隅地域「人権を考える」集い

演題　「人権って何ですか？」
　　-みんなの学校が教えてくれたこと-

講師　木村　泰子　さん

日時　１１月 27 日（土）
　　13:30～15:30

会場　三隅中央会館

申込　岡見まちづくりセンター　他

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください

募集中！ みんなで選ぼう！「岡見おすすめスポット　ベスト 10」

あなたが思う、岡見の名所、旧跡、自慢できる場所など、おすすめスポットを教えてください。「おかみかるた」から選んでも、10 か所未満でも、OK！

締め切り　１１月１９日（金）

ご応募いただいた方の中から、抽選で賞品が当たります。どんどんご応募ください。

賞品例　岡見のお米、浜田の特産品、
　　オーブントースター　など

人権標語募集

岡見地区人権・同和教育推進委員会では、『三隅地域「人権を考える」集い』にあわせて、人権標語を募集します。

応募用紙はまちづくりセンターにありますが、他の用紙でもかまいません。多数のご応募をお待ちしています。

締め切り　１１月１９日（金）

応募先　岡見まちづくりセンター

干支押絵屏風づくり

来年の干支の押し絵屏風「福招き竹寅」を作ります。初心者でも簡単に、ちりめんを使ってふっくらとした押し絵が作れます。

日時　１１月２６日（金）※どちらかを選んで申込み
　　①　９時３０分～
　　②１３時３０分～

参加費　９００円（材料代）

定員　各６名程度

センター大掃除

年末に行っている大掃除を、少し早いですが、次の日程で実施します。センターを利用されている各教室・団体からのお手伝いをお願いしていますが、一般の方にもお手伝いいただけると助かります。

日　時　１１月２８日（日）９時～１０時３０分

三隅中学校美術部作品展示

三隅中学校美術部の作品を各まちづくりセンターに展示をします。

１１月１日（月）より、井野→白砂→三保→岡見→黒沢→三隅の順に巡回します。

岡見まちづくりセンター　１１月２９日（月）～１２月３日（金）

ロビーに展示しますので、ご自由にご覧下さい。

こんにちは コミナス です！

情報提供：
まちづくりコーディネーター　本多瑠美子さん

◎健康長寿になろう！！

「健康寿命」とは、誰かの助けを借りることなく健康的に日常生活を送れる年齢のことをいいます。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数を表しています。

健康寿命延伸のため、生活習慣の改善や疾患の早期発見はもちろん、特に重要視されているのは、「通の場」の拡充です。気軽に運動や社会参加ができるような場の充実を目指し、単に身体づくりだけではなく、積極的に外出機会を持つことや仲間とのコミュニケーションをとることで、フレイル予防効果にも大きな期待ができます。

健康長寿になって、ご自身の生きがいとなっている楽しみをいつまでも続けられたり、生活の質を維持したりしていきたいですね。

11月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
2	火	大正琴教室	
3	水	職員不在日　文化の日　　神遊座	
4	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	
5	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	研修のため午後職員不在
6	土	職員不在日　てんつくてん	
7	日	職員不在日	
8	月	3B体操教室・ナンプレ	胃がん検診
9	火	書き写し会	照明工事 集会室
10	水	詩吟教室・神遊座	
11	木	フラダンス教室	
12	金		
13	土	職員不在日　てんつくてん	
14	日	職員不在日	
15	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
16	火	大正琴教室	
17	水	詩吟教室・神遊座	
18	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	
19	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	大腸がん検診受付締切日
20	土	職員不在日　ポーセラーツ・てんつくてん	
21	日	職員不在日	
22	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
23	火	職員不在日　勤労感謝の日	
24	水	詩吟教室・神遊座	
25	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
26	金	干支押絵づくり	
27	土	職員不在日　てんつくてん	人権を考える集い
28	日	大掃除　午後職員不在	
29	月	ナンプレ同好会	
30	火	書き写し会	

11月9日（火）～11月12日（金）
集会室が使えません

照明のＬＥＤ化工事のため、終日使用ができません。
ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

【ラブック号】
日時１１月１７日（水）
１１：００～１１：３０
場所　わくわくマーケット駐車場

検診のお知らせ

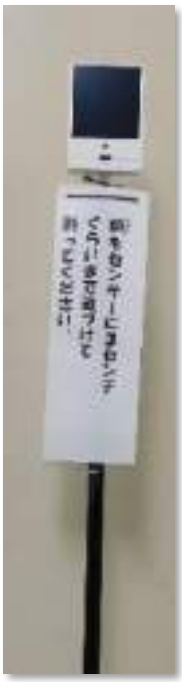
◎胃がん検診

日時　11 月８日（月）
14 時 00 分～15 時 15 分
対象者　40 歳以上
検査内容　バリウム検査
予約制　三隅支所市民福祉課
３２-２８０６へ

◎大腸がん検診

申込方法　各戸配布された申し込み用紙に記入して、まちづくりセンターに設置の回収ボックスに入れてください。
後日、検査キットが郵送で届きます。
なお、用紙はセンターにもあります。
回収期間　11 月８日（月）～
11 月 19 日（金）

～あとがき～



・センター入り口に非接触温度計を置きました（左写真）。ご来館の際には検温をお願いします。ただ、この温度計、かなり近づかないと低い温度が出ます。額を出してしっかり近づいて計測してください。
・イノシシがいたるところに出没します。被害にあわれた方も多いのでは。最近はセンターでも事務室裏の梅の木周辺を掘り返しています。何か良い対策があればいいのに…。
・10 月前半は真夏の様だったのに後半は一気に冬になりました。慌てて長袖や羽織るものを出しました。みなさんも体調管理には十分お気を付けください。

No.9 おかみ まちづくりセンター だより 令和3年12月号

発行：岡見まちづくりセンター
〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

のろしリレー・源田山登山

ウ ワバミ伝説 源田山 今も残る夫婦岩 ※1

１０月３１（日）西の谷自治会とまちづくり推進委員会、岡見まちづくりセンター共催で、のろしリレー・源田山登山が開催されました。今回は５０名の参加があり、碇石城跡からのろしを上げました。

登る道中、熊の爪痕も発見しました。

お天気にも恵まれ、「碇石城跡」から見える日本海の風景はとても綺麗でした。

のろしでつながる 碇石城跡 ※2

その後、希望者（３３名）で、源田山登山を続けました。３月に完成した「おかみカルタ」の読み札にも出てくる「夫婦岩」に到着しました。

途中の険しい山道では、設置してあるロープを使いながら降りたところもありました。滑り降りながら嬉しそうにキャーキャー叫ぶ子どもたちの声がよく響いていました。

※1，2 「おかみかるた」より

☆活動あれこれ☆

まちづくりセンターを核としたふるさと郷育推進事業

◎そばの収穫・脱穀

１１月２日（火）宮ヶ迫の畑で、８月に蒔いたそばの収穫をセンター職員と地域の方で行いました。

はじめに、そばを１株ずつ引き抜いていきます。次に、押し切りを使ってそばの根を取り除き、５～６株ずつにして稲わらで束ねます。その後、はぜ台にそばの束を、扇子を開くように広げ掛けていきました。

１９日（金）しっかり乾燥したそばを脱穀。およそ１２kgのそばが収穫できました。今後これを製粉してそば粉にします。そば打ちが楽しみです。

◎大豆の収穫

１１月５日（金）６月に蒔いた大豆の収穫を岡見小学校３年生（７名）と一緒に行いました。

みんな勢いよく大豆の株を引き抜いて、あっという間に大豆が収穫できました。その後、地域の方に押し切りを使って大豆の根を取り除いてもらいました。稲わらを使って大豆の株を束にして縛る作業がとても難しかったようです。

◎異世代交流事業
グラウンドゴルフ大会

１０月２４日（日）岡見小グラウンドで、幼児から大人まで３２名が参加して、岡見地域福祉推進協議会、岡見まちづくりセンター共催のグラウンドゴルフ大会を開催しました。

お天気にも恵まれ、楽しい時間を過ごせたようです。

初めにボールの打ち方の指導を受けました

◎起震車体験

岡見保育所の避難訓練で起震車が来ました。センター利用中のみなさんも震度６～７を体験。激しい揺れの中「まず頭を守る行動を」は、なかなか大変そうでした。

🎄もうすぐクリスマス🎄

ひよこクラブでクリスマスリースを作りました。

齋藤理子さん（宮ヶ迫）の作品。事務室前に飾りました。（右写真）

☆参加者募集・お知らせ☆

申し込み・問い合わせ　岡見まちづくりセンター　３２－２２９８

☆そば打ち教室

「そば打ち教室」を開催します。センター事業で栽培した、岡見産のそば粉を使用予定です。

冷凍保存もできますので、年越しそば用にも最適です。初心者でも丁寧に指導してもらえます。みなさんも参加してみませんか。

なお、今年も時間をずらして数人ずつ行います。試食会はありません。

日　時　１２月１９日（日）　９時～１２時
１時間程度　時間をずらして実施
参加費　６００円（予定）材料代として
６～７人分できます
定　員　２０人程度
申込締め切り　１２月１０日（金）

すべての事業において、手指の消毒やマスクの着用をお願いします。発熱等、体調の悪い方は参加できません。

また、状況により、内容変更・中止となる場合があります。

☆しめ縄作り教室

しめ縄作り教室を開催します。手作りのしめ縄で新年を迎えませんか？

日　時　１２月１６日（木）
９時３０分～１２時
参加費　３００円　材料代として
定　員　１０人程度
申込締め切り　１２月１０日（金）

☆手前味噌づくり

今年度も手作りの「味噌づくり」を行います。毎年大好評のお味噌です。一緒に作ってみませんか？

材料準備のため早めの募集です。締め切り後の追加応募を受けられませんので、必ず締め切りまでに申し込んでください。

日　時　１月２８日（金）　９時３０分～
（時間をずらして実施）
参加費　1,６００円（予定）
麹、大豆等の材料代として
定　員　２０人程度
締め切り　１月５日（水）

この度、「古代ハスの栽培実行委員会」を発足させました。出雲市の荒神谷より株分けして頂いたハスを、岡見地区まちづくり推進委員会の支援を受けて栽培します。

現在、床並地区の休耕田に植え付けが終わったところです。今後、水田を管理し、来年夏の開花を目指します。その後は栽培面積を増やし、多くの方に楽しんでいただけるようにしていく計画です。興味のある方、一緒に活動しませんか？

申し込み、問い合わせは、岡見まちづくりセンターへ

こんにちは コミナス です！

情報提供：
まちづくりコーディネーター　本多瑠美子さん

【ウェルビーイング　well-being】

WHO（世界保健機関）憲章にも含まれていて、「健康とは肉体的・精神的・社会的にウェルビーイングな状態である」と訳されています。

ウェルビーイングとは、「ご機嫌な状態」「幸福」などと意味されており、「人間の豊かな生活を表す概念」ともいわれています。

そこで・・・

あなたにとってのウェルビーイングは何ですか？

あなたにとって、心地よい状態とは？幸福感を感じるのはどんな時ですか？

「畑の野菜の手入れをすること」「お友達とおしゃべりする時間」「大好きなキャラクターに囲まれること」・・・♪♪

あなたなりのウェルビーイングを、ぜひ教えてください(^^♪

12月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	水	詩吟教室・神遊座	
2	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	
3	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	センター運推委 文化広報委員会
4	土	職員不在日　てんつくてん	
5	日	職員不在日	
6	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
7	火	大正琴教室	
8	水	詩吟教室・神遊座	
9	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
10	金		
11	土	職員不在日　保育所発表会　てんつくてん	福推協
12	日	職員不在日　えがおほかほか便（福推協：共催）	
13	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
14	火	書き写し会	
15	水	神遊座	
16	木	しめ縄づくり・ひよこ・ひばり・謡曲	
17	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
18	土	職員不在日　てんつくてん	
19	日	そば打ち教室	
20	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
21	火	大正琴教室	
22	水	神遊座	
23	木	ひよこクラブ・フラダンス教室	
24	金		
25	土	職員不在日　てんつくてん	
26	日	職員不在日	
27	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
28	火		
29	水	年末休館	
30	木	年末休館	
31	金	年末休館	

毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）

まちの話題

１１月７日（日）森井剛さん（中山）と寺戸サノエさん（郷）が、市民憲章表彰を受けられました。

森井さんは、岡見地区まちづくり推進委員会の設立に尽力された後、会長職を務められ、岡見のまちづくりの礎を築かれ、安心・安全なまちづくりに大きく寄与された事。寺戸さんは、寺戸菖蒲園の整備及び維持管理を行い、町内外から来園される方の癒しの場づくりに取り組まれ、明るく豊かなまちづくりに大きく寄与された事が、それぞれの表彰事由です。

お祝い申し上げます。おめでとうございました。

☆ご寄付のお礼

田中雅典さん（須津６）より、ご寄付（香典返し）をいただきました。有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。

【ラブック号】
日時　１２月１５日（水）
１１：００～１１：３０
場所　わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・今年もあとわずか。色々な事があった１年でした。いちばん大きな出来事は「公民館」から「まちづくりセンター」に変わった事。随分慣れましたが…。そして、コロナ禍で様々な事業が実施できず、残念な思いをたくさんしました。

・来年３月の「センターまつり（仮称）」は、状況をみながら、センター運営推進委員会で近々決定します。開催できることを願っています。

・私事ですが、先般、浜田市表彰（文化教育功労）を受けました。多くの方からお祝いの言葉をいただき、ありがとうございました。あっという間の 15 年でしたが、これも地域の皆様のご支援や家族の協力のお陰だと感謝しています。あともうちょっと頑張ろうと思いますので、お付き合いのほど、よろしくお願いいたします。（玲）

No.10 おかみ まちづくりセンター だより 令和4年1月号

発行：岡見まちづくりセンター
〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

令和４年　新年のご挨拶

岡見まちづくりセンター長　　原田　和義

平素はまちづくりセンター活動に積極的にご協力を賜り、心から深く敬意と感謝を申し上げます。

さて、令和３年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館まつり、うちわ祭り、諸行事を中止せざるを得なくなり、皆様方には大変御迷惑をお掛けしました。そのような中にあって、年末には「まちづくりセンターを核としたふるさと郷育推進事業」で収穫したそば粉で「そば打ち教室」が開催できうれしく思っています。今年はどんな年になるでしょうか。今後も第６派などが懸念されますが、早い終息を願っています。

また、昨年４月からは「浜田市協働のまちづくり推進条例（令和３年４月１日施行）」により「岡見まちづくりセンター」としてスタートしました。名称は変わりましても『郷を育てる』センターとして「住みよい地域づくり、人づくり」に少しでもお役に立てればと、職員一同、より一層精神してまいります。本年も変わらぬご支援ご指導をよろしくお願い致します。

親子３世代での
参加もありました！

伸ばしたそばを包丁で細く切っていくのはなかなか難しいです！

今年も、寺戸敏郎さん（青浦）に講師をして頂きました。寺戸靖子さん（青浦）にもお手伝い頂きました。

１２月１９日（日）そば打ち教室を開催。４１名の方に参加していただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、６組ずつ時間をずらしてそば打ちを進めていきました。

岡見で収穫したそば粉をメインに、つなぎの中力粉を足して「二八そば」にしました。粉に水を加えながらしっかり捏ねます。そばのいい香りがしました。出来た生地を丸くまとめて麺棒を使って伸ばしていきました。形よく伸ばしていくのは難しく、「生地がちぎれちゃった！」「難しいね～。」という声も聞こえましたが、先生にサポートして頂きながら、無事にそば打ちを終えることが出来ました。

出来上がったそばは各自持ち帰っての試食になりましたが、自分で打ったそばの味は格別だったのではないでしょうか!?

☆活動あれこれ☆

☆第３１回三隅地域「人権を考える」集い

演題「人権って何ですか？」
～みんなの学校が教えてくれたこと～

１１月２７日（土）三隅中央会館にて木村泰子さんを講師に人権の集いが開催され、岡見からも多数参加されました。また、みなさんからお寄せいただいた人権標語やあんどんなども展示しました。

☆しめ縄作り

１２月１６日（木）しめ縄づくり教室を開催９名の方が参加しました。今年も渡辺弘之さん（西の谷）・寺戸敏郎さん（青浦）に、講師として来ていただきました。出来上がったしめ縄は各家庭で玄関等に飾られます。

↑二重輪の立派なしめ縄になりました

地域学校協働活動　小学校

☆大豆の脱穀

１１月２６日（金）宮ヶ迫の畑で、大豆の脱穀を地域の方と岡見小３年生が一緒に行いました。

ブルーシートの上で、思い切り大豆の束を叩くと勢いよく豆が飛び出していきました。豆を唐箕（とうみ）に掛けて選別をするところでは、みんなとても楽しそうでした。

☆「おかみかるた」について聞いてみよう！

１２月６日（月）岡見小３年生（７名）が「おかみかるた」（昨年度、生涯学習推進委員会が制作）について地域の方からお話を聞く授業がありました。

７名の方から、どんな思いで作られたのか。また、地域の人が大切にしている事などを教えていただきました。

とても和やかな雰囲気で、かるたも楽しみました。

地域学校協働活動　中学校

☆三隅中学校美術部　作品展示

三隅中学校美術部の作品を各まちづくりセンターで巡回展示が行われ、岡見では１１月２９日（月）～１２月３日（金）の期間に展示をしました。

♥ 大掃除のお礼 ♥

１１月２８日（日）センターを利用される、各教室・団体の代表の皆さん４１名に集まっていただき、センターの大掃除を行いました。

また、岡見小児童クラブの保護者や児童にも別館をはじめ下駄箱など掃除していただきました。

水道管の凍結・破裂を防ぎましょう！

みんなで選ぼう！「岡見おすすめスポット　ベスト 10」＆「小学生が選んだベスト 5」

決定！

1　チェリーロード
2　寺戸菖蒲園
3　源田山
4　原田花咲園
5　岡見八幡宮
6　日本海の風景
7　岡見の港（須津、松原）
8　三隅発電所
9　中山、西の谷の六地蔵
10　覚泉寺のタブノキ

ご応募いただいたご意見をもとに「ベスト 10」を決定しました。また、小学生には「ベスト５」を選んでもらいました。

【小学生版】

1　岡見小学校
2　原田花咲園
3　源田山
4　三隅発電所
5　須津漁港

みなさんの予想はいかがでしたか？ご意見、ご感想がありましたらお寄せください。

ご応募いただいたみなさんには、抽選で賞品をお渡しししました。

☆お知らせ☆

☆公民館まつりについて

先日のまちづくりセンター運営委員会で、今年度は「公民館まつり（仮称）」を開催するということになりました。ただし、内容については例年と同じようには実施できませんのでご了承ください。詳細は次号でお知らせします。

なお、作品展については実施しますので、みなさんの作品を募集します。団体、個人を問いません。多数の出展をお待ちしています。

（例：絵画、書道、写真、手芸品、俳句など）

☆新春神楽開催のご案内

「岡見神遊座新春石見神楽舞い」を開催します。

日　時　１月２日（日）
　　１３時～１６時
場　所　岡見公民館　集会室
招待社中　有福神楽保持者会
《入場無料》

◎マスク着用など感染予防対策にご協力下さい。

※問い合わせ先　岡見神遊座
　齋藤さん　３２－０７５７

こんにちは　コミナス　です！

フレイル予防はみんなの健康づくりに！

「フレイル」とは、健康と要介護の中間地点にある状態、「虚弱」を意味しています。

なんとなく元気が出ない、疲れやすい、歩行が遅くなる、家にこもることが多くなった、のような兆候がみられます。本人や家族でも気がつきにくいですが、そうした兆候に早めに気付き適切な対策をとることで、生活機能を回復させることができます。

フレイルを予防するには、【栄養】【体力】【社会参加】それに【口腔】の視点が重要で、「食べて、動いて、人と交わる」というライフスタイルが効果的です。

これらを１人で実践するよりも、誰かと実践するとさらに効果的であることがわかっています。健康づくりは、“大事なのはわかるけどひとりではなかなか続かない”もの。身近な人と一緒に取り組むことで、継続もしやすくなるでしょう。交流や社会活動が活発な地域を作っていくことは、その地域みんなの健康づくりにも貢献できるかもしれませんね。

1月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	土	休館日	
2	日	休館日　新春神楽大会	
3	月	休館日	
4	火		
5	水	神遊座	
6	木	ひばりの会	
7	金	カラオケ同好会	
8	土	職員不在日　**てんつくてん**	
9	日	職員不在日	
10	祝	職員不在日　成人の日	
11	火	**書き写し会**	まちづくり推進委役員会
12	水	詩吟教室・神遊座	
13	木	**ひよこクラブ**・謡曲同好会・フラダンス教室	
14	金		センター運営推進委員会
15	土	職員不在日　ポーセラーツ・**てんつくてん**	
16	日	職員不在日	
17	月	３B体操教室・ナンプレ同好会	
18	火	大正琴教室	
19	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
20	木	**ひよこクラブ**・ひばりの会	
21	金	**ウクレレサロン**・カラオケ同好会	
22	土	職員不在日　**てんつくてん**	
23	日	職員不在日	
24	月	３B体操教室・ナンプレ同好会	
25	火	**書き写し会**	
26	水	詩吟教室・神遊座	
27	木	**ひよこクラブ**・謡曲同好会・フラダンス教室	
28	金	**味噌づくり教室**	
29	土	職員不在日　**てんつくてん**	
30	日	職員不在日	
31	月	３B体操教室・ナンプレ同好会	
毎週火曜日（４日除く）：海乃商店（鮮魚販売）			

まちづくり推進委員会

☆わくわくマーケット感謝祭

１２月８日（水）恒例のわくわくマーケット感謝祭が開催されました。抽選会も実施され大賑わいでした。

☆花いっぱい運動

１２月１３（土）生活環境部会の７名で、旧岡見小学校階段にチューリップの球根を植えたプランターを準備しました。

春がたのしみですね！

【ラブック号】
日時　１月１９日（水）
１１：００～１１：３０
場所　わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・集会室の照明がLEDになりました。すっかり明るくなり、写真もきれいに撮れるようになりました。スイッチを入れるとすぐに明るくなります。これまでは一度消すとなかなか明るくなりませんでしたからね。

・今日はセンター長サンタが大活躍。園児が待つ暗い集会室へプレゼントを持って登場。配り終わるとすぐに明るくなって、質問タイム。「サンタさんのすきなたべものはなんですか？」「いかめし」（笑）。その後みんなで記念撮影。サンタさんは大人気でした。

・サンタはわくわくマーケットにも出張。マーケットへ勉強に来ていた２年生も大喜び。その児童たちから来店者へサンタの栞がプレゼントされました。楽しい１日でした。　**玲**

No.11 おかみ まちづくりセンター だより 令和4年2月号

発行：岡見まちづくりセンター
〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

おかみかるた会

☆おかみかるた会

１月６日（木）令和２年度２月に完成した「おかみかるた」でかるた会を開催。児童クラブの子どもたちと地域の方など、総勢２２名が参加しました。センターでは、コロナ禍のため完成後一度も実施できなかったので、今回が初めてのかるた会でした。

この「おかみかるた」には、岡見地域の〈人・物・事〉の素晴らしさや、残しておきたい岡見の風景、伝統、歴史などがたくさん詰まっていて、とても懐かしく温かい気持ちになるかるたです。

初めは４つのグループに分かれて、かるた取りを行いました。皆さん自分の思い入れがある札は絶対取るんだと気合十分で絵札を取り合いました。その後ジャンボかるたも混ぜて全員でかるた取りをしました。

かるたを通して、子どもたちが岡見のことを知ったり、ふるさとを誇りに思えたりする機会になれば良いと思います。自治会にもお配りしていますので、地域でもご活用ください。

☆活動あれこれ☆

☆ひよこクラブ

１２月２３日（木）１６名の幼児やお母さんが参加して、クリスマス会を開催しました。

クリスマスのお話や歌の後、サンタさんの登場。サンタクロースの出現にびっくりして泣き出す子もいましたが、ほとんどの子どもたちはサンタさんからプレゼントをもらって大喜びでした。

☆岡見おすすめスポット　ベスト１０

１２月２７日（月）　「岡見おすすめスポットベスト１０」にご応募いただいた方に集まっていただき、抽選会を開催しました。岡見のお米、オーブントースター等豪華賞品が当たりました！

小学生の部には別途、記念品を贈りました。

地域学校協働活動　小学校

☆まち探検

１２月２２日（水）岡見小２年生がわくわくマーケットに参加しました。クリスマスの飾りを付けた帽子を被った児童たちは、マーケット入り口で、自分たちが作ったサンタの栞を来店者にプレゼントしました。店内では児童たちも地域の方の手作り商品を購入しました。また、出来たての焼き芋を買って仲良くおいしそうに食べていました。

最近は自分でお金を持って買い物をする機会が少なくなったので、楽しい体験になったのではないかと思います。

↑何を買おうかな？なかなか決められない児童たち。

↓サンタの栞

焼き芋いただきます！

☆お知らせ☆

問い合わせ　岡見まちづくりセンター　３２－２２９８

☆センターまつり中止の知らせ

　新型コロナウイルス感染拡大が続くため、開催を中止します。

　先月号では、「例年通りに実施できなくても作品展示は行う」とお知らせしました。しかし、昨今の急激な感染者増加という状況から、すべての開催を見合わせることになりました。

　出展の準備や開催を楽しみにされていたみなさまには大変申し訳ありませんが、ご理解のほどお願いいたします。

☆みすみ習字書初め移動展

２月２１日（月）～２月２４日（木）
※祝日を除く

の期間に、みすみ習字書初め移動展を開催します。あわせて岡見小児童の書き初めの展示も行う予定です。

～浜田市からの知らせ～

☆ごみ分別アプリが出来ました

　ごみの収集日や、分別、出し方などが簡単にわかるアプリです。スマートフォンにダウンロードして使います。利用してみませんか？

　設定の方法がわからない場合は、センターでお手伝いします。

こんにちは　コ ミ ナ ス　です！

冬もしっかり水分補給

　冬も意識して水分補給していますか？

　夏場は熱中症対策でこまめに水分摂取していたのに、涼しくなってからはそのこまめさを忘れていませんか？

　冬は乾燥し気付かないうちに水分を失ったり、屋外での活動も減ったりして、こまめな水分摂取がおろそかになりがちです。

　しかし、冬は脳卒中や心筋梗塞の発症件数が増えます。寒暖差や血圧だけでなく、血液の水分が不足し、いわゆる「ドロドロ」状態だと、血管が詰まりやすくなってしまいます。

　水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤し風邪対策にもなります。

　ご近所皆さんで声をかけ合って、冬場もしっかり水分補給をして元気に春を迎えましょう！

2月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等	日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	火	大正琴教室		15	火	大正琴教室	
2	水	詩吟教室・神遊座		16	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
3	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会		17	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	
4	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	まちづくり推進委部会 防災部会・生活環境	18	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	まちづくり推進委 文化広報部会
5	土	職員不在日　てんつくてん	まちづくり推進委 健康福祉部会	19	土	職員不在日　てんつくてん	
6	日	職員不在日		20	日	職員不在日	
7	月	3B体操教室・ナンプレ		21	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	
8	火	書き写し会		22	火	書き写し会	
9	水	詩吟教室・神遊座		23	水	職員不在日　天皇誕生日	
10	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室		24	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
11	金	職員不在日　建国記念の日		25	金		
12	土	職員不在日　てんつくてん		26	土	職員不在日　てんつくてん	
13	日	職員不在日		27	日	職員不在日	
14	月	3B体操教室・ナンプレ		28	月	3B体操教室・ナンプレ同好会	

※利用予定は変更になる場合があります。

まちづくりセンター休館について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、**令和４年１月22日(土)から１月31日(月)まで**主催事業や貸館等の施設利用はすべて中止となります。窓口業務も原則中止します。

なお、休館期間は状況によっては変更になる場合があります。ご不明な点は、電話等でお問い合わせください。（職員は勤務しています。）

【ラブック号】
日時　２月１６日（水）
　　１１：００～１１：３０
場所　わくわくマーケット駐車場

☆ご寄付のお礼

柳井進さん（松原）より、ご寄付（香典返し）をいただきました。有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。

まちづくり推進委員会

アンケートご協力のお礼

先般実施いたしました「岡見まちづくりアンケート」に約５０%のご回答いただきました。このアンケート結果を次期まちづくり計画の策定に活用させていただきます。ご協力いただきたありがとうございました。

～あとがき～

・３年連続公民館まつり（センターまつり）が出来ません。今年こそはと思っていたのですが…、残念😢。

・「まちづくりアンケート」の中には公民館まつりやうちわ祭りのマンネリ化についてのご意見もありました。今、こういった状況だからこそ、多くの方々からアイデアを出していただき、次回開催される時にはみなさんに楽しんでいただけるまつりにしたいと思います。楽しいアイデアお待ちしています!!

・今年になって明るい話題が少ないので明るい話題を一つ。昨年はほとんど花を付けなかったセンターの水仙ですが、今年は花を付けました。寒さに負けず咲いています。梅もつぼみをたくさんつけました(^^♪　【玲】

No.12 おかみ まちづくりセンター だより 令和4年3月号

発行：岡見まちづくりセンター

〒699-3226 島根県浜田市三隅町岡見５１６
TEL：0855-32-2298　FAX：0855-32-2450
E-mail：okami-k@ofc.herecall.jp

麹と塩を混ぜて塩麹を作ります。そこへ、事前に柔らかく煮ておいた大豆を加えよく混ぜます。

塩麹を混ぜた大豆をミンサーで潰します。

潰した大豆をボールのように丸めて、味噌玉を作ります。

手前味噌づくり

3年生に味噌作りの様子を伝えます！

今年もバッチリ仕上がったよ！

味噌玉を容器の中に思い切り叩きつけ、空気を抜くようにします！

しっかり押さえつけ、表面にカビ除けの塩をまぶしラップなどをかぶせます。

重石（塩など）を乗せて蓋をします。

まちづくりセンターを核としたふるさと郷育事業

今回も JA の井上さんに講師として来ていただきました。

地域の方と岡見小３年生が育てた大豆も使っています!!

変身！

☆活動あれこれ☆

☆味噌づくり

１月に開催予定だった「手前味噌作り教室」を、２月 10 日（木）、11（金）に変更して実施。29 名の方が参加されました。コロナ感染予防対策のため、１度の作業人数を減らし、２日間に分け行いました。また、日程が変更になった為、自宅で作業をされ方も６名おられました。

１㎏の大豆と 1.5 ㎏の麹で約 ４ ㎏の味噌が出来上がります。多くの方は１セット分を作られましたが、中には「おいしいから作ってと頼まれたんよ。」と遠方の子どもさんや親戚などに送るため、3～4 セット（約 12～16 ㎏）作られる方もありました。

今年で７回目の開催ということで、作業に慣れている方が多く、全体的にスムーズに味噌づくりの工程ができました。おいしい味噌ができるのが楽しみです。（９月頃から食べられます。）

今回、岡見小３年生も味噌づくり参加を予定していましたが、中止となった為、担任の小田先生が見学に来られました。育てた大豆が味噌に使われた様子を子どもたちに伝えて頂きました。

地域学校協働活動　小学校

竹ひごの骨組みと凧糸を取り付けていきました。寺戸さん、齋藤さんの事前準備のおかげで、テキパキと作業が進みました。

子供たちは、学校へ届いた凧で午後から凧上げができたそうです。

☆凧作り

２月１４日（月）センターの集会室で凧作りを実施しました。本来は地域の方と岡見小１年生８名とで凧作りと凧上げを予定していましたが、今年はコロナ感染予防対策のため、工程ごとに分かれて製作作業を行いました。

子供たちには学校で、和紙に絵を描いてもらいました。その和紙をセンターに持ち帰り、寺戸均さんと齊藤福美さんが、事前に準備してもらっていた骨組みなどを取り付け完成させました。出来上がった凧はすぐに学校へ届けました。

直接会って、子供たちと地域の方との交流ができなかったことが残念でした。来年は一緒に作って、凧上げができるといいですね！

※児童の写真は岡見小学校に提供していただきました。

☆募集・お知らせ☆

申し込み・問い合わせ　岡見まちづくりセンター　３２－２２９８

☆書き初め作品展

２月実施予定だった岡見小学校児童の「書き初め作品展」を下記の期間に変更します。全校児童の作品を展示します。児童たちの力作をご覧ください。

日時　３月７日（月）～３月１５日（火）
（土日を除く）

場所　岡見まちづくりセンター　集会室

※集会室使用中の場合は入室できないことがありますのでご了承ください。

なお、「みすみ習字書き初め移動展」は、まちづくりセンターでは行われませんでしたので、中学生などの受賞作品の展示はありません。

☆岡見まちづくりセンター運営推進委員

現在１８名の方に運営推進委員をお願いしていますが、増員のため２名程度募集します。

任期は２年（令和５年度まで残１年、再任OK）で、まちづくりセンターと共に生涯学習の推進やまちづくり活動に協力（岡見地区まちづくり推進委員を兼務）していただきます。

地域で色々な活動をしてみたい方、まちづくりに関心のある方など、ご応募をお待ちしています。

詳細はセンターへお問い合わせください。

参加者募集

☆「生涯学習のまち・地域づくり研修会」

出雲市伊野地区で実践されている地域づくり事例、専門的視点からの地域活動のポイントを学び、自らの振り返りをとおして、今後の地域づくりへ活かすヒントを学びます。

令和３年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会
～みなさんが主役！地域住民の出番をつくるまちづくりとは～

令和3年4月から、「浜田市協働のまちづくり推進条例」が施行され、これまでの自治区制度に代わる新たなまちづくりがスタートしました。
地域づくりには、その地域に住む人々のカと、その結集が欠かせません。どの地区にも共通する課題である、担い手不足について、他地区の事例をとおして、一緒に学び、元気と活力ある地域づくりを目指しましょう！！

とき　令和4年3月19日（土）
13:30～15:00

ところ　三隅中央会館

講　師　出雲市伊野地区「やって未来（みら）こい！ネット」
事務局長 多久和 祥司 氏
島根県中山間地域研究センター 研究員 貫田 理紗 氏

演　題　地域住民の出番をつくる伊野のまちづくり
若い世代と関わる地域づくりのポイント

どなたでも参加できますが、申し込みが必要です。詳しくは、チラシ裏面をご覧ください。

定員 100名程度

※会場へお越しの際は、マスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれない場合はご来場をお控えください。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により内容を変更して開催する場合があります

主催・共催：浜田市三隅生涯学習企画推進委員会・三隅地域自治会連絡協議会・浜田市（お問合せ先：三隅支所防災自治課32-2801）

★参加申込締切　令和4年3月11日(金)

＜申し込み方法＞

浜田市三隅支所防災自治課へ　電話、FAX、メールのいずれかによりお申し込み下さい。

電話（0855）32-2801
FAX（0855）32-3170
メール　m-jichi@city.hamada.lg.jp

※岡見まちづくりセンターでも受け付けます

☆祝　たより 400 号

「岡見公民館だより」「おかみまちづくりセンターだより」を通算して、今月で 400 号になります。

創刊時期がはっきり分かりませんが、毎月発行だと考えると３３年余り前、平成元年頃から発行されていたのではないかと思われます。現在センターに残っている中では、下の１７３号がいちばん古い物になります。古いたよりや情報をお持ち方がおられましたらお知らせください。

3月の利用予定

土曜、日曜、祝日は職員不在日ですが、貸館での使用は可能です。

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	火	大正琴教室	まちづくり推進委役員会
2	水	詩吟教室・神遊座	
3	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	福祉推進協議会役員会
4	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
5	土	職員不在日　てんつくてん	
6	日	職員不在日	
7	月	3B体操教室・ナンプレ	岡見小学校児童「書き初め作品展」（土日を除く）
8	火	書き写し会	
9	水	詩吟教室・神遊座	
10	木	ひよこクラブ・フラダンス教室	
11	金		
12	土	職員不在日　てんつくてん	
13	日	職員不在日	
14	月	3B体操教室・ナンプレ	
15	火	大正琴教室	
16	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	

日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
17	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	福祉推進協議会理事会
18	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	センター運営推進委員会
19	土	職員不在日　ポーセラーツ・てんつくてん	地域づくり研修会（中央会館）
20	日	職員不在日	
21	月	職員不在日　春分の日	
22	火	書き写し会	
23	水	詩吟教室・神遊座	
24	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
25	金		
26	土	職員不在日　てんつくてん	岡見保育所卒園式
27	日	職員不在日	
28	月	3B体操教室・ナンプレ	
29	火		
30	水	詩吟教室・神遊座	
31	木	ひよこクラブ・謡曲同好会	

毎週火曜日：鮮魚販売

こんにちは　コ ミ ナ ス　です

【鼻呼吸、できていますか？】

マスク生活にもずいぶん慣れてきたいま、改めて気にしたい呼吸法。

マスク着用による呼吸のしにくさや、表情筋や口周りの筋肉が低下することで口呼吸になりやすく、それによりロの乾燥や細菌繁殖、顔のたるみにも影響するといわれます。

気づいたときに口を閉じ、鼻呼吸や鼻から深呼吸をすることで、自律神経を整え、リラックス効果も期待できます。

鼻の奥の細い毛が、ウイルスや花粉などを外に出したり、加温加湿機能も果たしたりしてくれるので、これからの季節特に注目です。

マスクの下でも、感情豊かな表情で心と顔の体操や、ゆっくり大きくロを動かす「あいうえお体操」も意識して試してみてくださいね。

【ラブック号】
日時　3月16日（水）
　　11：00～11：30
場所　わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・休館に続き、まん延防止重点措置のため、児童クラブはしばらくセンターでは行われませんでした。午後になっても館内は静か。「さみしいね。」と話していましたが、解除に合わせて子どもたちが戻ってきました。「帰りました！」元気な子どもたちの声が聞こえてくるのはいいですね。

・今年度もコロナ禍で思うような事が出来なかった１年でした。今後もこうした事は繰り返されるかもしれません。そうした状況になっても出来る事を精いっぱいでやっていければと思っています。

・センターの梅はもうすぐ満開。まちづくり委員会生活環境部会が植えたチューリップは芽を出しています。花壇の雑草も伸び始めました。でも、まだまだ寒い日は続きます。体調管理にはくれぐれもお気をつけください。　【玲】