

～はまだっ子共育推進事業～ 地域子ども活動

小学生バドミントン体験会



バドミントンにチャレンジ！

6月26日（日）三隅B&G海洋センター体育館にて小学生バドミントン体験会を開催し、11名の参加がありました。今回は、島根県環境生活部スポーツ振興課の「地域で取り組む生涯スポーツ推進事業」として実施し、講師に岡崎梨奈さん（益田市／バドミントンコーチ1）、高橋諒さん（益田市）、渡津将太さん（益田市）を迎え、打ち方やルールを勉強しました。子どもたちの学習活動の幅を広げることを目的としています。今後も地域で子どもから高齢者まで幅広い年代で楽しむ活動として継続していきたいです。

① ショットの紹介・シャトルリフティング

バドミントンの基本的な打ち方の8種類を紹介し、チェックシートにどの打ち方が好きか嫌いかを記入しました。準備体操後、ラケットでシャトルを真上に打ち上げるリフティングをしました。なかなか続かず、苦戦する場面もありました。

② 基本の打ち方にチャレンジ

下からシャトルを打ち上げるアンダーハンドストローク、シャトルを山なりに高く打ち上げるオーバーヘッドストロークにチャレンジしました。

③ 講師と一緒にダブルスゲーム

最後に、講師と一緒にダブルスゲームにチャレンジしました。一番楽しかったそうです！



色々な打ち方を見てもういました！



基本の練習 意外とむずかしいかも！



ダブルスゲーム 楽しかったよ！

☆活動あれこれ☆



マイタイムラインをつくろう

(地域学校協働活動)

7月12日(火) 三隅中2年生が防災学習として各まちづくりセンターに出向き、地域の方と一緒にマイタイムラインを作成しました。

岡見まちづくりセンターには6名の生徒と4名の地域の方他、防災士の河野さん、防災自治課職員、センター職員が参加して作業を行いました。

マイタイムラインとは？

災害発生時に自分自身がとる標準的行動を時系列に整理し、自ら考え、命を守る避難行動の一助とする「住民一人ひとりの防災行動計画」の事です。

二組に分かれて、実際に災害が起きた時どのように行動するかを地域の方と話し合いました。その後、それぞれのマイタイムラインを発表しました。



危険な箇所は？
避難場所はどこ？

わが家の防災バックはどこにある？

警戒レベルって？
レベルに合わせてどんな行動を取るの？

避難場所等について
家族で話し合いたい。

水路の掃除、食料品等の
備蓄など、事前の準備が
大切だと思った。

改めて具体的な行動
を学ぶことが出来て
良かった。



参加された地域の方々からは、「自分たちも勉強になった。」「子どもだけでなく、大人もマイタイムラインを作ってみては。」などの声がありました。

ひよこクラブ「七夕」

今月のひよこクラブは「七夕飾り」を作りました。折り紙などで飾りを作り笹に取り付けました。

また、7月7日(木)には岡見保育所の七夕まつりに参加して一緒に楽しい時間を過ごしました。



大豆が大きくなっています

7月6日(水) うめのは学級、7日に「畑の応援団」のみなさんが大豆畑の草取りと元寄せを行いました。22日には周辺の草刈りが行われました。いすれも暑い中の作業、ありがとうございました。



☆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

うちわ祭りは中止します

7月20日、中止の決定をいたしました。

今年こそは開催したいと準備を進めてまいりました。しかしながら、想像以上にコロナ感染者が増え、終息が見えない状況にあるため、大変残念ですが中止とさせていただきます。

久しぶりの開催を楽しみにされていた方も多いと思いますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

センター長 原田 和義

☆ソバ栽培 参加者募集！

種まきと収穫作業に参加される方を募集します。種まきは8月8日（月）、収穫は10月頃を予定しています。

※そば打ち教室（12月開催予定）は、別途募集します。

☆平和のあんどん 製作者募集！

安来市の「平和の集い」に、平和への願いを含めた文字や絵を書いた「平和のあんどん」を送ります。協力して頂ける方を募集します。

文字のみ、水彩画、水墨画、クレパス画、貼り絵など、どんな形でOKです。

作品提出締め切り 8月31日（水）

※専用の用紙はセンターにあります。

《岡見地区人権学習会》

樹木 希林 主演

映画「あん」上映会

たくさんの涙をこめて、
生きていく意味を問いかけろ——

ハンセン病の元患者と、中年のどら焼き職人の
交わりを描いた感動の作品です。

日時 9月23日（祝）

① 9：50～ ② 12：10～ ③ 14：30～

場所 三隅発電所ふれあいホール

料金 無料

定員 各回30人（※申し込みが必要です）

申し込み 岡見まちづくりセンター

（定員になり次第締め切ります）

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。



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

『口の健康を知って、健康長寿に！』

健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があります。

口の状態にも“オーラルフレイル”（ささいな口の機能の衰え）の症状が現れます。

例えば…食事によく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、滑舌も悪くなってきた…。このようなオーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に取り組むことが重要です。

歯や口の健康は、全身の健康の保持増進に重要な役割を果たします。さらに、口から食べる喜びや楽しみは、心の健康や社会とのつながりにも大きな影響を与えます。

オーラルフレイルを知って、健康寿命を延ばしましょう！

ご寄付のお礼♡

次の方よりご寄付をいただきました。

寺戸 重人さん（岡見郷）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。





8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	月	3B体操教室	夏休み学習 利用可能日はセンターへ 問い合わせてください 	17	水	神遊座	
2	火	カヌー教室・大正琴教室		18	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	
3	水	詩吟教室・神遊座		19	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
4	木	ひよこ・ひばり・謡曲・フラダンス		20	土	職員不在日 ポーセラーツ・子ども神楽教室	みずみっ子Night (井野)
5	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会		21	日	職員不在日	
6	土	職員不在日 子ども神楽教室		22	月	3B体操教室	
7	日	職員不在日		23	火	書き写し会	
8	月	3B体操教室・子ども太鼓教室		24	水	神遊座	
9	火	子どもボランティア研修・書き写し会		25	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
10	水	神遊座		26	金		
11	木	職員不在日 山の日		27	土	職員不在日 子ども神楽教室	
12	金	職員不在		28	日	職員不在日	
13	土	職員不在日 子ども神楽教室		29	月	3B体操教室・子ども太鼓教室	
14	日	職員不在日		30	火		
15	月	職員不在		31	水	神遊座	
16	火	大正琴教室		毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）			

8月11日（祝）～15日（月）は職員不在です。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します

🎵 まちの話題 🎵

☆わくわくマーケット創業祭

6月29日（水）わくわくマーケット創業祭が開催されました。

地域の方の野菜、手作り商品、だんごなどさまざまな商品が出品され、買い物に来られる方で大変賑わいました。また、三隅中生徒の作品（スマホクションなど 写真↓）も出品され、人気でした。



☆石州和紙 灯ろうまつり（三保まちセン）

8月11日（木・祝）17：30～

岡見のみなさんにも製作のご協力をいただいた灯ろうが展示されます。

※詳細はセンター入り口のポスターをご覧ください。

【ラブック号】

日時 8月17日（水）

11：00～11：30

場所 わくわくマーケット駐車場

～あとがき～

・夏休みが始まりましたが、ここに来てコロナの再拡大。感染防止対策のためマスク着用は重要ですが、熱中症にも十分ご注意ください!! 屋外では人との距離が確保できる場合や会話をほとんど行わない場合、屋内では距離が確保できて会話をほとんど行わない場合などは、マスクを着用は必要ありません。また、こまめな水分補給をお忘れなく!

・毎年、カルガモの親子が話題になりますが、ここ数年、わが家の畑にはキジの親子がやって来ます。周辺は耕作放棄地などに草木が生い茂り、巣を作るには適しているのでしょう。今朝も親鳥と10羽近くのヒナが餌をついばんでいました。イノシシ除けの金網の柵（高さ約1m）を越えて来た様です。しかし、巣へ戻るには再びこの柵を越えなければなりません。親鳥が手本を見せ飛び越えるように促しています（の様に言えます）がヒナはなかなか飛び越えられません。ずっと見ていたのですが遅刻するので諦めました。無事に飛び越えられたかな？

【玲】

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

夏休み子ども体験教室 カヌー教室&海遊び



2年目だからまかせて!!



海に向かってジャンプ!!



8月2日（火）田ノ浦海岸にて「カヌー教室&海遊び」を開催し、岡見小児童32名が参加しました。

はじめに、講師のB&G海洋センター職員さんから、海へ入る時に注意する点について説明がありました。準備体操の後に、ライフジャケットを装着して、カヌー教室と海遊びに分かれて楽しみました。



地元の海っていいね!!



3年生は、初めてのカヌーで「漕ぐのは大変だったけれど、とても楽しかった!」「またやってみたい!」と嬉しそうに感想を話してくれました。

体験の後はセンターに帰って昼食。スタッフのみなさんに作っていただいた、美味しいカレーやサラダ、スイカなどをお腹いっぱい食べました。

☆活動あれこれ☆



◎子どもボランティア教室（あいサポーター研修）

8月9日（火）社会福祉協議会の河野さんを講師に迎え、子どもボランティア教室を開催しました。

あいサポーターや障がいについての話を聞いた後、アイマスクを着用して歩いたり、介助をしたり、助言をしたりする体験をしました。また、目隠しをして色々な物を触って当てるゲームをしました。「目隠しをして歩くのは怖かったけど、介助者がいたので歩けました。」困っている人を見かけたら声を掛けられる人になってほしいですね。



◎ソバの種まき

8月8日（月）宮ヶ迫の畑で「畑の応援団」の皆さんとソバの種まきをしました。草刈り、畝作りの後、種を3kg蒔きました。暑い中の作業でしたが、ありがとうございました。

なぜか発芽に時間差があり心配しましたが、現在は順調に育っています。



◎和田を知ろうツアー（岡見小児童クラブ主催）

8月17日（水）和田まちづくりセンターと旭運動公園に児童クラブの児童と一緒に出かけました。

まちづくりセンターでは史跡の見学やスポーツ雪合戦を体験し、旭運動公園ではプールに入って遊びました。夏休みの楽しい思い出になったようです。和田まちづくりセンターの皆さんに大変お世話になりました。

スポーツ雪合戦とは？
1チーム7人で、2チーム
ずつ対戦。玉をぶつけられる
とコートを外れるルールで、
壁裏に隠れたりしながら敵
陣の旗の奪取を目指します。
今回は室内用の模擬球で
体験しました。



ちびっこ おばけめいろ

8月10日（水）センター集会室でオバケ迷路を開催しました。岡見保育所園児のみんなの絵で飾られている段ボール迷路。ちょっと怖いけど、自分たちが描いたオバケが出てくる迷路を楽しみました。9月に絵の巡回展示を開催します！



☆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

◎オバケの絵 展示

(三隅地域まちづくりセンター連絡会事業)
「みすみっ子 Night☆」が延期になったため、会場で展示予定だった「保育園児のオバケの絵」を各まちづくりセンターで巡回展示します。

白砂 8月19日(金)～9月7日(水)
岡見 9月8日(木)～9月16日(金)
三隅 9月20日(火)～9月29日(木)
三保 9月30日(金)～10月7日(金)
黒沢 10月11日(火)～10月31日(月)
井野 11月1日(火)～11月20日(日)

また、白砂と三隅では展示に合わせて「オバケ迷路」を開催します。

※開催時間は各センターでご確認ください。

**わたしたちの絵を
見に来てね!!**



申込み受付中!

《岡見地区人権学習会》

樹木 希林 主演

映画「あん」上映会

たくさんの涙をこめて、
生きていく意味を問いかけろ——

ハンセン病の元患者と、中年のどら焼き職人の
交わりを描いた感動の作品です。

日時 9月23日(祝)

①9:50～ ②12:10～ ③14:30～

場所 三隅発電所ふれあいホール

料金 無料

定員 各回30人(※申し込みが必要です)

申し込み 岡見まちづくりセンター

(定員になり次第締め切ります)

※詳細は先月配布のチラシをご覧ください。

◎各種検診(会場：岡見まちづくりセンター)

次の日程で検診が行われます。

※予約が必要で、自己負担金は無料です。

【乳がん検診】

日時 9月21日(水) 14時～16時

対象者 40歳以上の女性

(2年に1回の受診間隔の人)

予約先 島根県環境保健公社

0570-085-111

【子宮頸がん検診】

日時 10月14日(金)

13時～13時30分

対象者 20歳以上の女性(前回の結果により受診間隔が違います。)

予約先 三隅支所 市民福祉課

32-2806



こんにちは



です!

まちづくりコーディネーター 本多瑠美子

「気を付けよう! 残暑バテ」

まだまだ残暑が厳しい季節です。この時期は、室内と屋外の温度差の影響で自律神経が乱れやすくなったり、冷たいものの取りすぎで消化機能が低下したり、暑さによる寝苦しさから睡眠の質が落ちて疲れが抜けにくくなったりするなど、体調が崩れやすい時期です。

＼残暑バテ予防のためのポイント／

- ・ストレッチや散歩などの軽い運動をしよう
- ・バランスの良い食事を心がけよう
- ・身体の内面から温まる食事を摂ろう
- ・羽織れるものを用意して冷え対策をしよう

日々の生活を改めて見直して、もう少し続く残暑を元気に乗り越えましょう!



9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	木	ひよこクラブ・ひばりの会		16	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
2	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会		17	土	職員不在日 子ども神楽教室	
3	土	職員不在日 子ども神楽教室		18	日	職員不在日	
4	日	職員不在日		19	月	職員不在日 敬老の日	
5	月	3B体操教室		20	火	異世代交流会（福推協共催）・大正琴教室	
6	火	大正琴教室		21	水	乳がん検診・詩吟・相撲甚句・神遊座	
7	水	詩吟教室・神遊座		22	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
8	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	オバケの絵展示 (8日～16日 土日を除く)	23	金	職員不在 秋分の日 映画「あん」上映会（中電ふれあいホール）	
9	金			24	土	職員不在日 子ども神楽教室	
10	土	職員不在日 子ども神楽教室		25	日	職員不在日	
11	日	職員不在日		26	月	3B体操教室・子ども太鼓教室	
12	月	3B体操教室		27	火	書き写し会	
13	火	書き写し会		28	水	詩吟教室・神遊座	
14	水	詩吟教室・神遊座	民生委員会議	29	木	ひよこクラブ・謡曲同好会	
15	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会		30	金		
毎週火曜日：鮮魚販売							

【ラブック号】

日時 9月21日（水）
11:00～11:30
場所 わくわくマーケット駐車場

まちづくり委員会の情報

【防犯防災部会】

秋の交通安全運動期間に合わせて、人の目交通監視を行います。

日時 9月26日（月） 7時～7時40分

場所 国道9号線歩道 矢富石油店付近

参加予定団体

岡見ぐるっと見守り隊、交通安全協会岡見分会
地元企業 他

【健康福祉部会】

当部会では、がん検診の受診を勧めています。早期発見、早期治療のため検診を受けましょう。

岡見まちづくりセンターで実施される検診（裏面記事参照）を受診された方に、部会から粗品を差し上げます。

～あとがき～

・夏休み中毎朝、児童クラブの子どもたちが当番でセンターの玄関掃除をしてくれて助かりました。夏休み初めの頃は箒の持ち方もおぼつかなかった子どもたちも、終わりの頃には丁寧に掃けるようになっていました。また、集会室が空いている時にはボール遊びなどで利用しましたが、必ず、全員で初めと終わりに事務所まであいさつに来てくれました。指導員さんの指導もあると思いますが、きちんと挨拶ができる子どもたちを見るのは、気持ちのいいことです。

・今年もゴーヤでグリーンカーテン作り。立派なカーテンになり、大きな実もたくさん採れました。



これまで一番いい出来だったのではないかな。重さを量っておけば良かった。収穫したゴーヤは来館者などに差し上げました。

・残暑はまだまだ続きます。体調には十分お気を付けください。 【玲】

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

はまだっ子共育推進事業

みすみっ子 Night★ミニ オバケの絵作品展示会



☆みすみっ子 Night ミニ （三隅地域まちづくりセンター連絡会事業）

8月に予定していた「みすみっ子 Night★」が延期になったため、内容を変えて、各まちづくりセンターで実施しました。

👻オバケの絵作品巡回展示

当日の会場で展示予定だった「保育園児のおバケの絵」を、岡見では9月8日（木）からホールで展示しました（上写真）。かわいい手形や吹き流しで工夫して作られたおバケたち。来館者や園児たちも見てもらいました。他センターの展示日程は次の通りです。

三隅 9月20日（火）～ 9月29日（木）

三保 9月30日（金）～10月7日（金）

黒沢 10月11日（火）～10月31日（月）

井野 11月1日（火）～11月20日（日）

※開催時間は各センターでご確認ください。

👻ちびっこおばけめいろ

岡見では8月10日（水）に実施しましたが、白砂まちづくりセンターで8月19日（金）～25日（木）、三隅まちづくりセンターで9月20日（火）～22日（木）に行われました。

段ボール迷路のあちこちにも、おバケの絵が飾られていて、子どもたち仕様のすてきな迷路になっていました。訪れた子どもたちは、色々な仕掛けを楽しみながら回ったり、タイムを競いながら走り抜けたりしていました。



☆活動あれこれ☆

☆ひよこクラブ

敬老の日を前に、お母さんと子どもたちで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。はがきに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。きっと喜ばれるでしょうね。



☆ふるさと郷育推進事業 そばの栽培

8月に種まきをしたソバが花を付けました。今年は生育が不揃いのため、花もまばらな感じがしますが、近づいて見ると小さなかawaiiい花がたくさん咲いていました。



大豆もソバも順調に育っています。
今年のそば打ち、味噌作りが楽しみです！

☆廃油せっけんづくり

小学校の授業で廃油せっけん作りをする予定なので、9月8日（木）事前に齋藤理子さんにご指導いただき、試作をしました。

家庭から出る廃油と苛性ソーダを混ぜて固めて作り、洗濯などに使用します。

完成品を先着10名様にプレゼント致します。



作りたては廃油の色をしていましたが、固まると乳白色に変化しました。

◎異世代交流事業（岡見地域福祉協議会主催、まちづくりセンター共催）

9月20日（火）岡見小体育館で、カローリング＆ボッチャの体験が開催されました。30名の参加があり、3人一组で赤5チーム、白5チームに分かれて対戦しました。体験後に子どもたちに聞いてみると、的に向けてジェットローラーを滑らせるように投げて得点を競うカローリングがおもしろかったそうです！



最後に景品のお菓子を
もらってうれしそう！



☆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

☆人権展示作品の募集について

11月19日(土)に開催される 三隅地域「人権を考える集い」に展示する作品を募集します。人権標語、人権ポスターなど形式は自由です。

応募先 岡見まちづくりセンター

※標語の応募は、電話・FAX・メールでも受け付けます

締め切り 10月31日(月)

※また、当日は講演会もありますのでご参加ください。詳細は次号でお知らせします。

☆のろしりレー・源田山登山会実行委員会主催

「のろしりレー・源田山登山会」

源田山に登山をして、「三隅城のろしりレー」に参加します。多数ご参加ください。

日時 10月30日(日) 雨天中止

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17日(月)

※昼食はありませんが、参加賞をお配りします。

共催：岡見自治振興会・岡見地区まちづくり推進委員会
西の谷自治会・岡見まちづくりセンター



☆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9日(日) 10時～12時

参加費 無料(収穫したイモは

1kg300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。



◎人権相談所

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がある方。お気軽にご相談ください。

日時 10月7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



◎各種検診(会場：岡見まちづくりセンター)

【子宮頸がん検診】

日時 10月14日(金)

13:00～13:30

対象者 20歳以上の女性(前回の結果により受診間隔が違います。)

予約が必要です

予約先 三隅支所 市民福祉課

32-2806



次の日程で検診が行われます。(自己負担金無料)

【結核肺がん検診】

日時 10月21日(金)

9:20～9:40

※まちづくりセンター以外の会場もあります。

広報等でご確認ください。

対象者 40～64歳の人 肺がん検診

65歳以上の人 結核肺がん検診

予約不要



こんにちは

コ ミ ナ ス です!

まちづくりコーディネーター 本多瑠美子

【認知症にやさしいまち】

認知症の発症や進行の予防には、適度な運動、バランスのよい食事、社会活動、知的活動など脳を活性化する活動が重要と言われています。なかでも「社会活動」は注目されており、コロナ禍でも少人数で短時間のおしゃべりや、電話・手紙・オンラインなどの通信技術も使ったりして、人や

地域とのつながりを持つことが予防の観点からも重要視されています。

少子高齢化がすすんだ現代、認知症は誰でも発症する可能性がありとても身近になっています。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?

身近にこ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けるといいですね。



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	日	曜日	センター事業・教室・サークル等	会議等
1	土	職員不在日 子ども神楽教室		17	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室	
2	日	職員不在日		18	火	大正琴教室	
3	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室		19	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
4	火	大正琴教室		20	木	ひよこクラブ・ひばりの会	福祉推進協議会
5	水	詩吟教室・神遊座		21	金	ウクレレ・カラオケ・結核肺がん検診	
6	木	ひよこクラブ・ひばりの会・謡曲同好会	福祉推進協議会	22	土	職員不在日 子ども神楽教室	
7	金	人権相談・ウクレレ・カラオケ	運営推進会議	23	日	職員不在日	
8	土	職員不在日 子ども神楽教室		24	月	3 B体操教室	
9	日	職員不在日 さつまいもオーナー		25	火	書き写し会	
10	祝	職員不在日 スポーツの日		26	水	詩吟教室・神遊座	
11	火	書き写し会		27	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室	
12	水	詩吟教室・神遊座		28	金		
13	木	ひよこクラブ・謡曲同好会・フラダンス教室		29	土	職員不在日 子ども神楽教室	
14	金	子宮頸がん検診		30	日	職員不在日 源田山登山&のろしりレー	
15	土	職員不在日 ポーセラーツ・子ども神楽教室		31	月	3 B体操教室・子ども太鼓教室	
16	日	職員不在日	環境パトロール	毎週火曜日：海乃商店（鮮魚販売）			



～あとがき～

・作業中の大きなクレーン車が9号線からもよく見えますが、浜田・益田道路の普源田砦跡から岡見トンネルにかけての間に橋が架かりました。毎日その下を通って通勤しますが、すごい工事だと感心します。通りながらつつい橋を見あげてしまいます。わき見運転は危ないですよ～。

・昨年まではコロナ禍で応援の制限があった運動会（体育祭）ですが、今年は緩和されたので久しぶりに小中学校へ応援に行きました。どちらも競技は午前中のみで、競技種目も減っていましたが、開催されて良かったです。お陰で楽しい時間を過ごすことができました。そんな中、子どもたちが競技や応援合戦などで頑張る姿を見ていると目頭が熱くなってしまふ。歳のせいですかね（笑）。

・残暑がいつまでも続いていましたが、台風が通り過ぎて急に涼しくなりました。たくさんの実を付けていたゴーヤも勢いが無くなりました。このまま秋本番となるのでしょうか。これから各地で色々な行事が開催されますが、無事に開催されるといいですね。

【玲】

【ラブック号】わくわくマーケット駐車場

日時 10月19日（水）

11:00～11:30

まちづくり委員会の情報

◎生活環境部会

8月27日（土）生活環境部会5名で、大須津海岸の不法投棄パトロールを実施しました。

海岸には、韓国語の浮き、ペットボトルなどのプラスチックゴミの他、流木も多数漂着していました。当日はゴミ袋9個分のゴミを回収しました。

また、生活環境部会では、次の日程で住民参加型の環境パトロール（大須津海岸の漂着ゴミ回収作）を実施します。多くの参加者を募ります。

日時 10月16日（日） 9時～10時

場所 岡見まちづくりセンターに集合

→大須津海岸へ移動

申し込み 藤川裕成さん 080-1490-3272

岡見まちづくりセンター

服装・持ち物 長靴、手袋、帽子、マスク

火ばさみ等

雨天延期 日時は別途連絡します

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



はまだっ子共育推進事業
さつまいもオーナーになろう!!

大きな芋がたくさん
取れたよ!

☆さつまいもオーナーになろう!! (収穫)

10月9日(日)6月に苗植えをしたオーナー家族のみなさんと、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。事前にツル切りをして頂いたので、スコップなどを使ってそれぞれの家族ごとに掘りました。今年は、形も良く大きな芋がたくさん収穫できました。10本の苗から20kg以上収穫できたオーナーさんもおられました。

しっかりと根を張った株を子どもたちが一生懸命引っっこ抜く姿がみられました。「よいしょっと!」「大きなおイモだよ!見て見て!」と嬉しそうに、見せっこをする姿もありました。

まちづくり委員会のイモは500kg以上の収穫がありました。予想以上の豊作で作業終了が予定より1時間以上伸びましたが、大人たちが作業をする間、子供たちは、泥だんごを作ったりカエルや虫を捕まえてみたりと楽しそうに過ごしていました。



↑早朝からのツル切り
作業は大変でした。

子どもも大人も楽しい時間を過ごせました。

☆活動あれこれ☆



♥岡見地区人権研修会 映画「あん」上映

9月23日(金)人権研修会を開催しました。今回はハンセン病をテーマとした映画「あん」(女優樹木希林さんの主演された最後の作品)を、中電ふれあいホールで上映。49名の方が参加されました。

ハンセン病患者として社会から一方的に隔離されてきた女性が、どら焼き屋のあん作りの仕事を通して、店長や地域のお客さんと自由に交流していきます。主人公の色々な人に出会うことができる喜びが画面を通して伝わってきました。差別から人を守ることの難しさも描かれています。



皆さんの感想

一人一人の尊厳について改めて考える機会となりました。

知ること、学ぶことが大切。

自由を制限された人々の生きづらさを思うと心苦し思った。

無知であることで起きる恐怖が、差別を生むことがあるのだと考えさせられた。

もっと多くの人に、ハンセン病のことを知ってほしいと思った。

この他にも、たくさんの感想がありました

地域学校協働活動 小学校

☆廃油せっけんづくり

9月27日(火)うめのは学級の児童と廃油せっけん作りをしました。齋藤理子さん(宮ヶ迫)から作り方を学びました。家庭から出る廃油と苛性ソーダを混ぜて固めて作り、洗濯などに使用します。子供たちは中に絵具でマーブリングの模様を作ってみたり、事前に作った押し花をいれてみたりと工夫していました。



←色々なせっけんが出来ました

☆5年生総合「地産地消」

9月26日(月)西の谷で野菜を育てて三隅地域で販売をされている、源田富美代さんの畑を5年生が見学し、源田さんから野菜作りについて話を聞きました。そして、児童らは「いつから野菜を作っていますか?」「長年、野菜作りをして苦労したことは?」など疑問に思うことを質問していました。

最後に、畑のさつまいもと一緒に収穫しました。5年生にとっては、久しぶりのさつまいもの収穫だったので、とても楽しかったそうです。

☆1・2年生

さつまいも収穫

10月18日(火)校内の畑で作っているさつまいもの収穫を行いました。朝に降っていた雨も上がり、王山クラブのみなさんと一緒に作業を行いました。

昨年より多い収穫にみんな大喜びでした。



↑刈り取ったツルで遊ぶ児童たち

コミナスだより

情報提供: まちづくりコーディネーター 小田原 汀

「趣味を見つけて自分の時間を楽しもう」

11月3日(木)は文化の日ですね。

文化をすすめる日というとなかなか難しく感じるかもしれませんが、なにか気分転換を図れるような趣味や交流を持つと考えていただくとわかりやすいかもしれませんね。

みなさんの趣味は何ですか?

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋といろいろな秋の過ごし方がありますが、ぜひ趣味を見つけて自分の時間を満喫してみてください。

運動不足の解消やストレス発散だけでなく、同じ趣味を持つ人と交流することで、外に出る機会が増えて社会からの孤立を防げ、社会的健康の大きな増進が期待できます。

また話し相手や楽しみを持つことで認知症予防にもつなげることもできます。

趣味を持って心も身体も楽しく健康に、この秋をお過ごしください。

☆参加者募集・お知らせ☆



問い合わせ 岡見まちづくりセンター 32-2298

☆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。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10日(水)

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「赤富士うさぎ」を作ります。初心者でも簡単に、ちりめんを使ってふくらとした押し絵が作れます。

日時 ①11月25日(金) 10時00分～

②11月29日(火) 10時00分～

※どちらかを選んで申込み

参加費 1,000円(材料代)

定員 各回6人程度



第31回 三隅地域「人権を考える」

演題 「虐待の淵を生き抜いて」

-人にも自分にもあたらない社会をめざして-

講師 島田 妙子 さん

日時 11月19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

☆みすみフェスティバル

みすみフェスティバルが開催されます

11月12日(土)・13日(日)

10:～15:00

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。

なお、まちづくりセンター作品展(旧公民館展)はありません。

三隅地区各まちづくりセンターのセンターだよりをロビーに置きました。必要な方は自由にお持ち帰りください。

~~~~~ まちづくり委員会の活動 ~~~~~

☆不法投棄ゴミ回収

10月16日(日)環境福祉部会では住民参加型の環境パトロールを実施しました。地域の方々18名が参加して大須津海岸に漂着したゴミなどを回収しました。1時間余りの作業で回収袋40個になりました。ペットボトルや発砲スチロールなどのプラスチックゴミが多く空き缶なども見られました。中には外国から流れ着いたと思われるものもあり、参加者はゴミの多さに驚いていました。



☆まちづくり 家庭介護教室

健康福祉部会では次の研修会を開催します。

日時 11月20日(日)

10時00分～11時30分

場所 岡見まちづくりセンター 集会室

内容 家庭介護

いざという時役立つ方法・コツ

講師 浜田市社会福祉協議会より

定員 20名

申し込み センターへ申し込んでください

☆さつまいも販売

さつまいもオーナー事業で収穫したさつまいもをわくわくマーケットで販売します。

例 LLサイズ 1kg250円 他

5キロ以上希望の場合は、センターでも受け付けます。





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	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		16	水	詩吟教室・相撲甚句同好会・神遊座	
2	水	詩吟教室・神遊座		17	木	ひよこクラブ	
3	木	職員不在日 文化の日		18	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会	
4	金	ウクレレサロン・カラオケ同好会		19	土	職員不在 子ども神楽教室	人権を考える集い
5	土	職員不在日 子ども神楽教室		20	日	家庭介護教室 午後職員不在	
6	日	職員不在日		21	月	3B体操教室・子ども太鼓教室	
7	月	3B体操教室・子ども太鼓教室		22	火	書き写し会	
8	火	書き写し会		23	水	職員不在日 勤労感謝の日	
9	水	詩吟教室・神遊座	民生委員	24	木	ひよこ・ひばり・胃がん検診・フラダンス	
10	木	ひよこクラブ・ひばりの会・フラダンス教室		25	金	干支づくり	
11	金			26	土	職員不在日 子ども神楽教室	
12	土	職員不在日 子ども神楽教室		27	日	職員不在日	
13	日	職員不在日		28	月	3B体操教室・子ども太鼓教室	
14	月	3B体操教室・子ども太鼓教室		29	火	干支づくり	
15	火	大正琴教室		30	水	詩吟教室・神遊座	

【ラブック号】

日時 11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♡

次の方よりご寄付をいただきました。

川内 利克 さん（岡見郷）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。



検診のお知らせ

◎胃がん検診

日時 11月24日（木）

14時15分～15時30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、検査キットが自宅へ郵送で届きます。

※用紙はセンターにもあります。

回収期間 11月7日（月）～

11月16日（水）

～あとがき～

・今月から「こんにちはコミナスです！」のコーナーの記事提供が、まちづくりコーディネーターの本多留美子さんから、同じく小田原汀さんに交代されました。合わせてコーナー名を「コミナスだより」としました。よろしくお願いします。

・今年は生育具合が心配だったソバですが、やっと刈り取りを終えました。この後、乾燥、脱穀と作業は続きますが、果してどのくらいの収量があるでしょうか。詳しくは次号で紹介できると思います。そして年末には恒例のそば打ち教室を開催します。こちらも次号でお知らせします。乞うご期待！

・朝晩すっかり冷え込むようになり、あんなにたくさん実をつけていたゴーヤも、すっかり葉が枯れてしまいました。また、クマが多く出没する季節にもなります。先日はセンター近くでの目撃情報もありました。被害に合わないよう、外出時にはお気を付けてください。【玲】