



# あい ふれ♡しらすな

## No.10

### 令和4年1月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)

Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスによる感染状況が継続しセンター事業もままならない状況に置かれてましたが、多少の工夫をしながら地区民の方々のご協力を得て事業を展開して参りました。

新しい年は一刻も早い終息を願うとともに、地区の皆様との出会いの機会が増していくことを祈念し、まちづくりセンターとしての機能充実に職員一丸となって精進してまいります。本年もよろしくお願いいたします。 センター職員一同

## 白砂っこ倶楽部 クリスマス会



楽しかったね♡ (写真撮影時のみマスクを外しました)



ケーキ作り



パネルシアター



カード作り



お宝発見!

12/5(日) 白砂っこ倶楽部のクリスマス会が行われました。親子29名の参加があり、そらまめさんのクリスマスおはなし会、クリスマスカードづくり、宝探し、ケーキ作りなどを楽しみました。みんなで書いたクリスマスカードは、12/19(日)白砂地域福祉協議会が敬老者宅に配布する餅に添えて贈りました。子供たちからの手書きのメッセージが、心も温めてくれたことでしょう(\*^^\*)



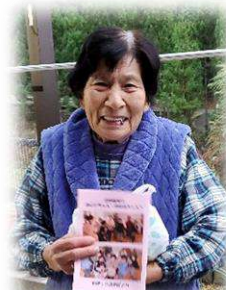
12月18日(土)、19日(日)に、福祉委員のみなさんが、敬老者宅にふれあい訪問に伺いました。例年はセンターに集まり「餅つき交流会」を行っていましたが、感染症拡大防止を配慮し、福祉委員が各家庭に“平餅、みかん、こんにやく、子ども達からのメッセージカード”をお届けしました。地域の皆さんのつながりを感じられた心温まる贈り物になりました。



こんにやくは、白砂こんにやく作り同好会の皆さんに、平餅は井野みのり市さんに作って頂きました。



メッセージカードのお礼に子ども達にも贈り物を届けました。

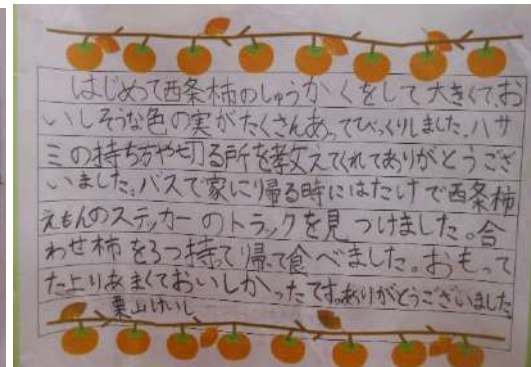
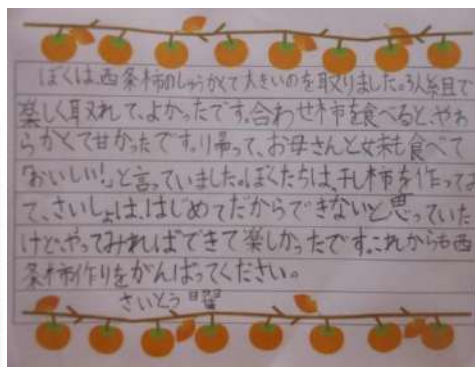


## 第31回 人権を考える集い

11月27日、三隅中央会館に於いて、第31回三隅地域人権を考える集いが開催されました。『人権って何ですか?』～みんなの学校が教えてくれたこと～と題し、講師の木村泰子氏が大空小学校での実体験を交えて講演をされました。会場には白砂地区人権・同和教育推進委員会の活動紹介を掲示しました。



## 三隅小3年生から お便りが届きました



摘果、収穫、干し柿作りと、西条柿の学習をした3年生からのお便りをホールに掲示しています。素敵な感想をぜひ見に来てください。

## まちづくりセンター運営推進委員会

11/24(水)白砂まちづくりセンター運営推進委員会を開催いたしました。今年度の上半期の事業報告、下半期の事業計画の説明と、会計監事の承認を得ました。運営推進委員をお願いしている三隅小学校樋野校長先生より、3年生が白砂の柿を使って作った干し柿を頂きました。美味しくいただきました!ありがとうございました。





## お正月 昔遊びをしよう！

日時 令和4年1月8日(土) 9:30～

場所 白砂まちづくりセンター

おてだま、あやとり、かるた、竹馬、  
風揚げ、福笑い、メンコ、けん玉！



昔あそびをみんなで楽しもう！

大人も子どももみんな集まれ！！



## みんなで、つろーて きちゃん祭

日時 2月24日(木) ～ 26日(土)

場所 白砂まちづくりセンター

内容 作品展示・ミニサロン・研修会他

皆さんの作品展示ほか、盛りだくさんの  
3日間。みなで、つろーてきちゃんさい！  
センターに展示していただける作品など、  
募集します。(詳しくは2月号でご案内)

まちづくりセンターまでご連絡下さい。

## 私たちが、こんにゃくを作りました

地域福祉推進協議会のふれ  
あい訪問で、敬老者宅にお届  
けした手作りこんにゃくを、  
白砂こんにゃく作り同好会の  
伊名田さん、畑野さん、高橋  
さんが12/16、17日の二  
日間で作って下さいました。敬老者の皆さんは、おいしい手作  
りこんにゃくを大変喜ばれました。ありがとうございました。



## 今年も味噌を仕込みます

毎年恒例の味噌の仕込みをします。

日程 1月14日(金)～17日(月)

例年の参加者さんの申し込みで、今年  
度の定員はいっぱいになりました。  
今年もおいしいお味噌に  
なるように、願いを込めて  
仕込みます。



## 東平原上 消火器使用訓練

11月28日(日)東平原上集落の常会にて、消  
火器使用訓練が行われました。当日は浜田市消  
防本部西部消防署より2名の方に来ていただ  
き、23名が消火器の使用方法や注意点を学び  
ました。火事の際は、初期消火が最も大切といわ  
れています。慌てずすぐに動けるよう、消火器の  
置いてある場所・使い方をそれぞれ確認してお  
きましょう！



## 口腔ケア事業からのお知らせ



11月の吉浦・今浦集落常会で、夏に行っ  
た口腔チェックのフィードバックを行いました。  
山根歯科医師からの講評、市民福祉課  
の保健師・宇津さんからのアドバイスをお伝  
えしました。今ある歯を大切に、いつまでも  
健康に楽しく食べましょう！







# 行事と利用予定

ふれあいしらすな 1月号(4)



FB も更新中♡

日	月	火	水	木	金	土
あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。 						1 元日 年始休館
2 年始休館	3 年始休館	4 御用始め	5 グラントワ	6 	7 	8 職員不在 キラキラ☆お正月
9 職員不在 グラントワ	10 成人の日 職員不在	11 3B 協会 AtoZ	12 グラントワ 水墨画教室	13 	14  味噌づくり	15 職員不在
16 職員不在 味噌づくり 	17 ナイトヨガ	18	19 グラントワ ラブック号	20	21 パーシモンズ B 	22 職員不在 モーニングヨガ
23 職員不在 グラントワ	24	25 	26 グラントワ 水墨画教室	27 	28 	29 職員不在
30 職員不在	31	8月から続いたセンター裏の法面工事が終了しました。 工事中は大変ご不便をおかけしましたが、きれいに 整備され、図書室・創作室からの眺めも変わりました。				

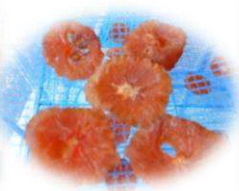
## 世界にひとつだけの贈り物

11月に造った陶芸が素敵な作品に焼きあがりました。  
どれも愛おしい作品になりました。



キラキラ白砂 星☆柿 作ってみました(^^)/

センターの西条柿を輪切りにスライスして、  
干し網で干してみました。種のあとが星型に見  
える(!?)ので、星☆柿と勝手に命名しました。  
今年の秋には、大量生産に挑戦しようかな！



## 新年の抱負



「継続は力なり」と言いますが、自分に一番足  
りないものだなあと感じます。3日坊主は良いほ  
うで、思い立った日に1回やってみて満足！とい  
うこともしばしば。最近よく見る宅トレ動画の先  
生が「1日やっただけでエライ！自分を  
ほめよう！」と言っていたので、頑張ろう  
と思った自分をほめつつ、まずは3日  
から始めてみようと思います！（田城）



10月に行われた人権研修会の講演会タイトルは  
「思いやりの種で 笑顔の花をいっぱい！」  
その研修会に参加された皆さんの様子をみて感じ  
『わがまちに 思いやりの種で 笑顔咲く』と  
標語をつくったところ、浜田市人権作品コンクール  
にて入賞しました。思いやりの種から  
たくさんの芽が出て笑顔の花が咲くように、  
今年も笑顔で過ごしたいと思います（吉野）







# あい ふれ♡しらすな

## No.11

### 令和4年2月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)

Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

## キラキラ☆白砂 お正月 昔遊びをしよう!



1/8(土)まちづくりセンターで、お正月遊びを地域の方と子供たちが楽しみました。竹馬、あやとり、凧揚げ、だるま落とし、おはじき、すごろく、福笑い…みんなで集まって遊べる楽しさを久しぶりに感じることが出来ました(\*^-^\*)遊んだあとは、矢地豊子さん、長崎好江さんに作っていただいたおぜんざいをいただきました。ありがとうございました。地域の方も「久しぶりに子供の声を聞いて元気が出ました。」と笑顔で帰られました。



劣化していたふれあいロードしらすなの看板を塗り直し、みんなで手形を押しました。完成作品は2月の「きちゃん祭」で展示します!お楽しみに☆  
\*看板の表面カンナ掛けを、下岡憲正さんにお世話になりました。ありがとうございました。

### 口腔ケア事業からのお知らせ

#### 吉浦集落の皆様へ

今年度の口腔チェック振り返りのため、アンケートのご協力をお願いいたします。なお、このアンケートは、口腔チェックを受けられていない方も対象となっております。地域の健康寿命延伸のため、よろしくお願いいたします。(今浦集落は来年度行います。)  
\*アンケートは集落常会で配布いたします。

回収は保健委員さん、または白砂まちづくりセンターまでお願いいたします。





# 新生会しめ縄作り!



昨年末の12月27日(月)新生会みなさんが、地域の独居高齢者のお宅へ贈るしめ縄を、まちづくりセンターで作られました。

「毎年1年生だけえ覚えとらんわーねー」と言いながらも、さすが毎年作られる皆さん。1時間ほどで25個のしめ縄に裏白、橙、丙、稲穂、ゆずり葉を付け、あっという間に仕上がりました。独居高齢者宅のほか、まちづくりセンター、各集会所へも配布しました。立派なお正月飾りは、1月8日(土)に行われた昔遊びに参加した方々からも好評でした。



## おいしくな一れ! 味噌仕込み

例年人気の減塩みそ作りに、今年は28人の参加がありました。

コロナウイルス感染症対策として調理室利用の人数を制限し、密を避け4日間に分けて仕込みを行いました。秋ごろに食べられるようになるのが今から楽しみです!



小さな子ども達もお手伝い。コネコネするのは楽しい!



初参加の皆さんより一言♡

田中さん親子  
「楽しかったです!」  
「みそ作りの工程を初めて知りました。」

桐田ちえりさん  
最後の空気抜きが難しかったです。来年は頑張ります!

埜畑早苗さん  
久しぶりにみそ作りをしました。楽しかったです。





キラキラ☆白砂

# みんなでつろーてきちゃん祭!

感染症拡大状況によっては変更になる場合があります

土曜日は午前中




2月24日(木) 25日(金) 26日(土) の三日間  
白砂まちづくりセンターは、ワクワクが盛りだくさん! お待ちしております。

**24日(木)** ミニサロン 9:30~11:30 平原上・下方面福祉バス送迎します



9:30~10:20 健口体操・講話 リハカレ島根 青木耕先生  
10:30~11:30 石見弁方言かるたで遊ぼう  
& なつかしい童謡をたのしもう♪

☆福祉バスご利用希望の方は、16日(水)までにセンターに申し込みをお願いします 

☆サロンはどちらに参加されても構いません。どなたでも参加できます。両日参加も大歓迎☆

**25日(金)** ミニサロン 9:30~11:30 吉浦・今浦方面福祉バス送迎します



9:30~10:20 健口体操・講話 リハカレ島根 青木耕先生  
10:30~11:30 回想法で認知症予防 講師 浜田市社会福祉協議会

昔の写真や品物、歌などで昔を思い出し、当時の自慢話や苦労話を懐かしみながら一緒に語り合うことは、認知症予防にもつながります。

みんなで、なつかしい話に泣いたり笑ったりして花を咲かせませんか?

**26日(土)** ちょっこし発表会 10:00~10:30



## 三浦求氏のマジックショー

& 歌え♪白砂っ子

成年後見人学習会 10:30~11:30 (託児あり)

講師 浜田市社会福祉協議会 福原純子氏

手作りこんにゃく  
販売します



成年後見人って、聞いたことはあるけれど・・・「成年後見制度」とは、認知症・精神障がいなどの症状により、判断力が低下した方が、自分らしく安心して生活し活動できるように支援するための制度です。ご自分のため、ご家族のために学習しませんか?

3日間通してロビーでは作品等を展示します。見に来て下さいね!

### 【作品展】

リースや陶芸、水墨画など  
皆さんの作品を展示します。  
見に来てください!

### 【お気に入り写真展】

センター事業のベストショット  
を展示します。26日11時半から  
お好きな写真を差し上げます

### 【SDGs もったいない服】

着れなくなったけど捨てるには  
もったいない。欲しい人に“はい、  
どうぞ”掘り出し物があるかも



# 行事と利用予定

ふれあいしらすな 2月号 (4)



FB も更新中♡

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 	5 職員不在日
6 職員不在日	7 ナイトヨガ	8 AtoZ	9 水墨画教室	10	11 建国記念の日 職員不在日	12 職員不在日 モーニングヨガ
13 職員不在日	14 	15	16 ラブック号 	17 	18 	19 職員不在日 淡交会
20 恩返しボランティア	21 パーシモンズB ナイトヨガ	22	23 天皇誕生日 職員不在日	24	25	26
27 職員不在日 モーニングヨガ 	28	2/2(水)～2/4(金)の間、みすみ習字特別賞を受賞した小中学生の作品をホールに展示します。ぜひご覧ください。				

## 島根県立図書館図書入れ替えました

島根県立図書館からお借りしている図書を入れ替えました。人気の絵本、話題の映画の原作など豊富にありますので、ぜひご覧ください。貸出ご希望の方は事務室まで！

また、毎月23日頃、三隅保育所で行っている読み聞かせボランティア「パーシモンズB」の活動に参加して下さる方も募集しています。子供たちに絵本を読むことで自分も元気になれますよ。ご協力お願いいたします(\*^\*)



## 恩返しボランティア

今年度も景観保全のため、JR 山陰沿線と河川周辺の草刈り、清掃活動を行います。ご協力お願いいたします。

日時：令和4年2月20日(日) 8:30 ～ 11:00

清掃場所：吉浦海岸を望む JR 線下方面と河川周辺

持ち物：(草刈り機)・長靴または汚れてもいい履きなれた運動靴・軍手・ニット帽などの防寒具・小雨に備えタオル・雨具類



## ☆あとなぎ☆

センターに入って3年目。この度、社会教育士の資格取得の研修を1ヶ月間受講します。「きちゃん祭」までの間不在にいたしますが、元気でおりますのでご心配なく(\*^\*) ☆地域の皆さんと楽しく事業ができるよう、たくさん学んできます！

田城





# あい ふれ♡しらすな

## No.12

### 令和4年3月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax: 0855-32-2517)

Mail: shirasuna-k@ofc.herecall.jp

**みんなで作った新しい看板、完成!**



劣化し汚れていた『ふれあいロード』の看板を書き直し、1月8日昔遊びの参加者で、文字のまわりをみんなの手形で彩り完成しました。大きい手、小さい手、いろいろな大きさ・年齢の手形が、白砂地域のふれあいのシンボルになりました。春には、ふれあいロードに設置します。

### 口腔ケア事業からのお知らせ

吉浦集落の皆様には、昨年度の口腔チェック振り返りのアンケートにご協力頂きありがとうございました。地域の健康寿命延伸を目指し、今後の健康づくり活動に役立てます。口の健康は、からだの健康につながります。意識して口腔ケアに取り組みましょう!







# みんなでつろーてきちゃん祭 写真展



2月24日から26日に開催した『みんなでつろーてきちゃん祭』では、センター事業等で写した、皆さんの笑顔があらわれる、たくさんの写真を展示し、『あっ、私が写ってる』という写真はお持ち帰り頂きました。3月中頃まで展示しておりますので、『私も写ってる、欲しいわ!』という方は、どうぞセンターまでご連絡ください。つろーてきちゃん祭の様子は、次回4月号で紹介します!

## 白砂に 春よ来い! 早く来い!!



新生会さんが春に向けて、花だんの花を植え替えて下さいました。  
いつもありがとうございます。

吉浦の梅のつぼみがほころんで、優しい香りが春の訪れを感じさせてくれました。



東平原では、柿の木の選定・粗皮削り作業の時期になりました。秋の実りに向けて忙しい日々が始まりました。



## 新しい委員さんのご紹介

民生児童委員 中村清子さん(吉浦)



令和4年1月1日付けで、民生児童委員に中村清子さんが任命されました。

合わせて、白砂地域福祉推進協議会、白砂地区人権・同和教育推進委員会の委員を兼任して頂き、白砂まちづくり委員会でもお世話になります。

交通安全協会三隅支部白砂分会の運営評議員(今浦集落)は、新井健次さんにかわりました。

地域の皆さんと、まちづくり委員会をつないでくださる委員さんです。どうぞよろしくお願いします。

## 周布小から西条柿の魅力を伝える「浜田のいい所新聞」

昨年、西条柿の学習をした、周布小学校3年生から嬉しいお手紙と、子ども達が考えて作った『浜田のいいところ新聞』が届きました。ホールに展示していますので、ぜひ見に来てください。



登録  
しませんか?



・・・浜田市からのお知らせ・・・  
浜田市のごみ分別アプリが出来ました。お手持ちのスマートフォンで利用してみませんか？お住いの地域の収集日カレンダーや、ごみの分別辞典、出し方等、ごみに関する便利な情報がたくさん！検索でもQRコードの読み取りでもアクセスできます。

## 研修会のお知らせ

生涯学習のまち・地域づくり研修会

と き 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「やって未来こい! ネット」

事務局長 多和田祥司氏

島根県中山間地域研究センター

研究員 貫田理沙氏

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

詳しくは各戸配布された、チラシをご覧ください。

《オンデマンド配信》

浜田市協働のまちづくりフォーラム

協働のまちづくりに取り組んでいる3団体の事例発表を配信中です。三隅地区では三保まちづくりセンターの活動を紹介しています。

浜田市のホームページから市政情報→協働のまちづくり→まちづくりフォーラム を開いてご視聴ください。

1 収集日・アラート設定  
ごみの出し忘れ防止に

2 分別辞典・出し方  
出し方を簡単検索

3 お知らせ  
さまざまな情報が得られる

カレンダー

アラート通知

ごみの出し方

分別辞典

お知らせ

よくある質問

○ App Store (iPhone)  
○ Google Play (Android)  
各ストアにて検索

HAMADA ごみ分別アプリ 検索

ごみ分別

上記 QRコードからアクセスできます





# 行事と利用予定



FB も更新中♡

日	月	火	水	木	金	土
		1 環境保健公社	2	3 	4	5 職員不在日
6 職員不在日 グラントワ	7 ナイトヨガ	8 AtoZ まちづくり 3 役会	9 水墨画教室 三隅中卒業式	10 	11	12 職員不在日 モーニングヨガ
13 職員不在日 グラントワ	14	15	16 ラブック号 	17	18 三隅小卒業式	19 職員不在日
20 職員不在日	21 春分の日 ナイトヨガ	22 	23 水墨画教室 パーシモンズB	24 	25	26 職員不在日 モーニングヨガ
27 職員不在日	28 	29	30	31		

## コミナスさん通信

### 【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、それにより口の乾燥や細菌繁殖、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、ゆっくり大きく口を動かす「あいうえお体操」も意識して試してみてくださいね。

まちづくりコーディネーター 本多瑠美子

## ◆◇◆ あとがき ◇◇◆

つろーてきちゃん祭で展示するため、今年度の事業の写真を見返しました。事業も少なく参加者も制限し、その上どの写真もマスク姿。なかなか良い写真がみつかりませんでした。それでも、はじけるような笑顔、微笑ましい姿の写真を選んで展示させて頂きました。小さな子どもから幅広い年代の大人と一緒に写った写真を見て、これからも、人と人のつながりを大切に、みんなが笑って楽しく集うセンターでありたいと思いました。早くマスク姿でなくなりますようにと願う毎日です。(吉野)

まちづくりコーディネーターの本多さんが毎月、各まちづくりセンターの“センター便り”に、コミュニティナースとして、地域の皆さんの健康に役立つコラムを提供して下さいます。白砂ではセンター便りの紙面の都合上、掲載できない月が多くて、皆さんにお伝えできていませんでした。2月の『みんなでつろーてきちゃん祭』で、全文をパネル展示して皆さんに見ていただきました。引き続き3月中もホールに展示していますので、ぜひ見に来てください。