

あい ふれ ❤ しらすな

No.28

令和5年7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@ph-hamada.jp

6.11(日)
実施

はまだっ子共育推進事業

ドキドキ白砂！梅狩り体験

ご協力いただいた地域資源活用班のみなさん、
吉浦集落のみなさん、ありがとうございました！

“地域の子どもが地域を知る事業”として、昨年から実施している『吉浦の梅狩り体験』。今年は9組の親子が参加し、たわわに実った梅の実を収穫しました。

この日は朝からあいにくの雨模様…。しかし収穫の時間になると雨はピタッと止み、参加者の皆さんには、力ゴいっぱいに梅の実を摘んでいました。

時折、熟れた梅の実の、ほのかに甘い香りが風に乗り、参加者の鼻をくすぐると、「とてもいい香り。」「少し桃の匂いに似ているね。」と言いながら、皆さん梅狩りを楽しんでいました。収穫した梅の実は、かき氷用のシロップや梅干しなどに加工されるそうですよ♪



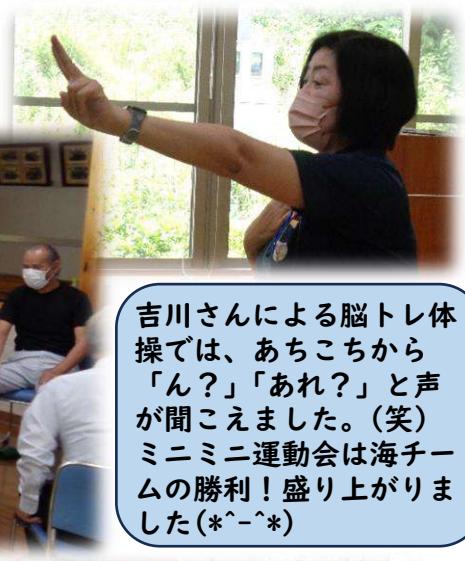
5.30(火)
実施

白砂まちづくりセンター運営推進委員会



白砂まちづくり委員会の各委員長・会長の皆さん、三隅小学校大石校長先生にお世話になり、白砂まちづくりセンター運営推進委員会を行いました。白砂にとって必要な事とは何なのか、様々な意見を頂きながら、今年度のセンター事業を進めていきます。中高生、40～50代の方々にとっても参加しやすい事業を行っていきたいと思います。地域のみなさん、積極的なご参加をよろしくお願ひいたします。

ふれあい交流会



吉川さんによる脳トレ体操では、あちこちから「ん?」「あれ?」と声が聞こえました。(笑)ミニミニ運動会は海チームの勝利!盛り上がりました(*^-^*)

6月10日(土)白砂地域福祉推進協議会によるふれあい交流会が行われました。Good River Company 吉川優子さんを講師にお迎えし、脳トレ体操とミニミニ運動会を行いました。後出しじゃんけんや簡単な手遊びなど、椅子に座ったままでも出来る脳トレを教えていただき、会場からは「難しいー!」の声も。(笑)声を出しながら手や体を動かすことは程よい刺激になり、脳がとっても活性化するそうです。皆さんもぜひ取り組んでみてください!

体と頭を使った後は、ゆったりとぬりえタイム。今回作成したぬりえは、三保地区まちづくり推進委員会「石州和紙灯ろうまつり」にて飾られます。ダイナミックなものから繊細なものまで、個性豊かなぬりえが出来上りました。

最後はお楽しみのじゃんけん大会。「地元の良い物を再発見!」ということで、石州和紙で出来たレターセットなどが贈られました。

白砂地域福祉推進協議会 石田会長:「コロナも明け、ようやく通常通りのふれあい交流会が開催出来ました。今後も地域の皆さんとこういった機会をもっていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。」

あたたかなふれあいを通して、たくさんの笑顔があふれた交流会となりました。



参加者のみなさんにはふれあいの花が贈られました。何色が咲くかな?(*^-^*)



白砂まちづくり委員会活動報告



ホウ酸団子づくり

6/3 (土) 保健衛生事業として、保健委員のみなさんが今年もホウ酸団子を作ってくださいました。ホウ酸団子は各集落の常会などで各家庭へ配布されました。

空の卵パックなどに絞り出し、乾燥させて流しの下や冷蔵庫の下、机の裏側などに置いておくと効果的とのことです。ぜひご活用ください。



備えよう！

浜田市総合防災訓練



6月4日(日)浜田市総合防災訓練が行われ、吉浦自主防災会と東平原上自主防災会が参加し、情報伝達訓練を行いました。

集落の各班長さんが、班員の安否確認→防災長、副防災長へ報告します。防災長が取りまとめ、人数を支所の防災自治課へ報告し、訓練終了となります。訓練だけでなく、いざという時に備えて、日頃から声を掛け合うこと、備蓄品の確認をすることも大切です。みんなで気を付けましょう！

まちづくりセンター清掃

地域の方からお花をいただきました♪
いつもありがとうございます！



6月18日(日)、白砂まちづくりセンター清掃が行われました。
今年度は吉浦集落と今浦集落の皆さんにお世話になりました。おかげさまでセンター周辺がとてもきれいになりました！暑い中、早朝からありがとうございました！！



花壇のひまわりもきれいに咲き始めました♪新生会さん、いつもお手入れありがとうございます。



フォトコンテスト開催中！
詳細、申し込みは下記二次元
コードよりご確認ください。

三隅氏発祥800年記念事業
記念講演会と企画展を開催

6月3日(土)三隅まちづくりセンターにおいて、開催された三浦博文氏(三隅郷土史研究会会員)の講演会『三浦三家物語』は、想定(50~70名)していた人数をはるかに超える人が(160名)スタッフ込)参加されました。2人席のテーブルを急速3人席に変更、椅子は前も後ろも廊下にも急ぎ並べ、当日は、久保田市長もお越しいただき大盛況でした。

さらに、講師を務めた三浦博文氏が収集された長浜人形や置物44点も展示され、三隅の三浦三家の系図と長浜人形の歴史を学びました。



7月 行事と利用予定

ふれあいしらすな7月号(4)



FBも更新中!

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	職員不在日
3	月	ナイトヨガ
4	火	三隅小・岡見小 摘果体験
5	水	AtoZはお休み中です。
6	木	
7	金	
8	土	職員不在日
9	日	職員不在日
10	月	
11	火	
12	水	水墨画教室
13	木	
14	金	
15	土	職員不在日
16	日	職員不在日 東平原上救命講習
17	月	海の日 職員不在日
18	火	ナイトヨガ
19	水	ラブック号
20	木	
21	金	パーシモンズB
22	土	白砂っこ俱楽部夏休みキャンプ
23	日	アンサンブル フラウセ オーナー柿園 開園式
24	月	
25	火	
26	水	水墨画教室
27	木	
28	金	
29	土	読書感想文講座①
30	日	職員不在日
31	月	

あとがき

「ふれあい交流会」「ドキドキ白砂！梅狩り」と地域の方が集まる機会が続けてありました。形を変えながら行ってきた事業も、少しづつ元の形に戻りつつあります(*^-^*)あとはマスクも取って、みんなの笑顔が早く見たいなあと思う今日この頃。個人の判断とはいえ、外すのもなかなか勇気がいりますね(^_^;)暑い季節、適宜外して、熱中症に気を付けましょう！(田城)

楽しく書こう！読書感想文

三隅小学校1・2年生の児童を対象に読書感想文教室を実施します。ご参加お待ちしています。

日 時：第1回 7月29日(土) 9時～12時
第2回 8月5日(土) 9時～12時

(原則2回とも参加)

場 所：白砂まちづくりセンター 図書室

講 師：浜田市立中央図書館 大坂 吉二 館長

定 員：5名(要申し込み)

コミナス通信

【元気になるおせっかいをしよう！
「地域おせっかい会議】

コミュニティナースがおススメする居場所づくりの形として、「地域おせっかい会議」があります。

この「地域おせっかい会議」は、おせっかいしてほしい人と自分の得意なことや人脈(つながり)で地域や人におせっかいしたい人が集まり、それらをマッチングすることにより、新たなおせっかいが地域に増えることを目指しています。

その中では、誰かの悩みが解決する目からうろこなアイデアが生まれたり、年代職種を問わない新たなトモダチや、暮らしの中に役割ができるなどといった化学反応が起きています。

地域に住む方の声が形となり、住んでよかったなと思えるまちになっていくこと。コミュニティナースが信じていることの一つに、そんな未来があります。

(コミナス：小田原 汀)

口腔ケア事業からのおしらせ

今年度の口腔チェックは、東平原下集落が対象です

7月15日(土)

29日(土)

13:00～17:00

*どちらか1日の実施となります。

積極的なご参加をお願いいたします！

お口の中から健康に！



あい ふれ ❤ しらすな

No.29

令和 5 年 8 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@ph-hamada.jp

学校支援 三隅小 3 年生 岡見小 3・4 年生 西条柿摘果

7月4日(火)三隅小学校3年生30名と岡見小学校3・4年生12名が平原上営農組合の柿園で、西条柿の摘果作業を体験しました。6月27日(火)の事前学習にて、西条柿副読本を見ながら西条柿について学びました。摘果作業では、営農組合の方や柿農家の方に教えてもらいながら、傷の入った実や小さな実、変形した実を丁寧に取り除きました。

作業後、「変わった形の実があってビックリした。」「柿の実を取るのは難しかったけど、みんなと一緒にできてうれしかった。」「西条柿がおいしくなるために必要な摘果作業を体験することができてよかったです。」といった感想があり、みんな西条柿のことについて興味を持ちながら、学びを深めることができたようです。10月には大きく育った柿の実の収穫作業が待っています。「また、秋に会いましょうね～。」と声をかけると、子どもたちから「はあ～い！！」と元気いっぱいの返事が(*^-^*)どれだけたくさん実るのか、秋の収穫が今から楽しみですね！！



事前学習の様子



西条柿副読本

児童が房バナナのような形の実を発見しました！
もちろんこれも摘果しました！



石田和行さんと永井伸次さんに
摘果作業のご指導をしていただきました。
ありがとうございました(^^)



お久しぶりです！

奈良漬け教室



7月5日(水)奈良漬け教室を開催しました。実に3年ぶりの開催です！講師には、長年務めていた藤村英子さんにお久しぶりにお越しいただきました。10kgもの瓜を半分に割って、種を取り、塩漬けにするのですが、これが大変！藤村さんに丁寧に教えていただきながら、みんなで頑張りました。水が上がったらしっかり干して、粕漬けにします。天候がなかなか晴れにならず、苦心しながらもなんとか漬けることが出来ました。

センターでは佐藤主事が初体験！「まなみのまなび～(*^-^*)♪」



7月16日(日)東平原上集会所で『普通救命講習Ⅰ』が開かれ、センター職員を含めた9名が受講しました。講習会では、浜田市消防本部西部消防署の方から胸骨圧迫による心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の正しい使い方を教わりました。

昨年の浜田市内救急車出動件数は3,054件。1日あたり8.4件。救急車が到着するまでには、およそ10分かかるそうです。心停止になると、時間が1分経つごとに助かる割合が約10%ずつ低下すると言われています。救急車の到着を何もせずに待つより、少しでも早く救命の手当を始めることが重要であること、大切な命を守るために自分ができることは何かを考え、知ることのできる貴重な時間になりました。またこの暑い時期、農作業や草刈りなど炎天下での作業は熱中症を引き起こす要因となるので、こまめな水分塩分補給を忘れずに、近年は室内でも発症するので、エアコンや扇風機をしっかり活用しましょう！（水分はキンキンに冷えたものより常温に近い方がGood！）



大切な命を守るために正しく知る
普通救命講習Ⅰ



★敬老会のお知らせ★

4年ぶりの通常開催です(*^-^*)

皆様の笑顔にお会いできるのを楽しみにしております。



9

17



(日)

10:00~13:00

場所:白砂まちづくりセンター



みなとこども園 HOOP!

7月15日(土)港町のみなとこども園にてHOOP「身边なところにきけんがいっぱい」を開催しました。家庭で子供と過ごす上で、どんな事に気を付けると良いのかを保護者同士で話し合いました。「危険なものではなく、安全なものに目が向くような環境作りを心掛けたい」との意見があり、大変勉強になりました。



三隅中学校 校内弁論大会

7月14日(金)に行われた三隅中学校の弁論大会に招かれ、センター長が出席しました。各学級から選ばれた11名の生徒さんが日頃感じていることや思っていることなどを堂々と熱弁しました。子どもたちの思いや考えを聞くことができる貴重な機会となりました。お招きいただき、ありがとうございました。



三隅氏発祥800年記念事業 第11回石州和紙 灯ろうまつり2023



フォトコンテスト開催中!
詳細、申し込みは下記二次元
コードよりご確認ください。



19時
18時
16時
開場

時

半

時

20時

時

半

時



8月

行事と利用予定

ふれあいしらすな8月号(4)



FBも更新中!

日	曜日	予定
1	火	ぐるっと三隅
2	水	
3	木	AtoZはお休み中です。
4	金	
5	土	読書感想文教室②
6	日	職員不在日
7	月	瑞風運行・ 
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	職員不在日
12	土	職員不在日
13	日	職員不在日
14	月	職員不在日
15	火	
16	水	ラブック号 14:15~14:45 
17	木	
18	金	
19	土	職員不在日
20	日	みすみっ子 Summer☆(井野) 瑞風運行 東平原下 人権同和教育DVD
21	月	
22	火	
23	水	パーシモンズB
24	木	
25	金	
26	土	運転寿命延伸講習会
27	日	東平原上 人権同和教育DVD 職員不在日
28	月	
29	火	
30	水	三隅中1年生 地域インタビュー
31	木	

あとがき

初めて奈良漬けづくりに挑戦しています。雨が続き、なかなか天日干しきできるタイミングがなくて心配していましたが、なんとか瓜を乾かすことが出来ました！食べられるまでにはまだまだ工程が残っていますが、おいしく漬かることを信じて頑張りますっ！（佐藤）

ラブック号で本を借りてみませんか？

毎月第3水曜日、白砂まちづくりセンターに移動図書館『ラブック号』がやってきます！大人から子どもまで楽しめる様々な図書が豊富に取り揃えてあります♪ぜひ、ご利用ください！

貸出：ひとり10冊まで
(利用者カードが必要です)
返却：次回巡回時(約1ヶ月後)
巡回日：毎月第3水曜日
午後2時15分～2時45分



いつもありがとうございます！見守り活動

青少年健全育成会の今年度の活動の一つに、通学時の見守り活動があります。また、三隅小学校子ども見守り隊の皆さんも毎朝子供たちの登校を見守ってくださっています。いつもありがとうございます。



8月30日(水) 始業式

2学期もよろしくお願ひいたします。

車の運転に心配、不安はありませんか？

車の運転が必要不可欠な浜田市。出来るだけ長く、安全に車に乗るために大切なことって何でしょうか？

益田医師会病院の作業療法士、平木裕一先生に聞いてみましょう！ご参加お待ちしています。

8/26(土)10:00～11:00

場所：白砂まちづくりセンター

*詳細は別途チラシをご確認ください。

口腔ケア事業からのおしらせ

今年度の口腔チェックは

7/29(土)となりました。



- NEW！健口体操

- 食改さんの歯に良いレシピ、試食会

等盛りだくさん！当日の様子は来月号でお伝えします。

お口の中から健康に！

あい ふれ ❤ しらすな

No.30

令和5年9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@ph-hamada.jp

7. 22
実施



楽しかったね!

bingo大会



白砂っこ俱楽部夏休みキャンプ＆奉仕作業

ふれあいしらすな9月号(2)



夏休みに入ったばかりの7月22日(土)23日(日)、白砂っこ俱楽部がまちづくりセンターでキャンプをしました。夏野菜がたっぷり入ったカレーをもりもり食べ、宝探しやおかし釣り、めだかすくいなどを楽しみました。夕方からは、白砂まちづくり委員会イベント班と、青少年健全育成会、まちづくり委員会役員の方々によるドキドキ！白砂花火が行われました。約70名が参加し、bingo大会や噴き出し花火を楽しみました。白砂っこ俱楽部の皆さんには翌朝、奉仕作業でセンター中をピカピカにしてくれました(*^-^*)

高齢化率が高いと思われがちな白砂ですが、実は子育て世代も多く、町内で2番目に若い地域です。参加された地域の方々からも「白砂にこんなに子供がいるの？」と驚かれる程でした。子供たち同士も年齢を超えて仲が良く、みんな元気な白砂っこ。これからも様々な地域行事に参加し、一緒に楽しんで、地域に元気を与えてほしいなあと思います。

ご協力いただいたみなさん、暑い中、ありがとうございました。



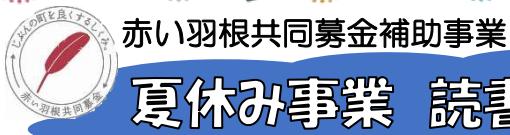
7月29日(土)と8月6日(土)の2日間、三隅小学校の1・2年生6名が中央図書館館長の大坂吉二先生に読書感想文の書き方を教わりました。

1日目は先生の作成した準備シートに本のタイトルや絵を見たときの感想、読んでみて思ったこと、感じしたことなどを書き込んでいきました。

2日目は準備シートをもとに原稿に清書しました。事前にしっかりと準備しておいたことで、順序立てて作文を書くことができました。

いつもわんぱくで元気いっぱいの子どもたちですが、作文を書いている間は、静かに集中した様子で一生懸命に取り組んでいました(*^-^*)

大坂先生、2日間にわたり、貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。



赤い羽根共同募金補助事業

夏休み事業 読書感想文教室



白砂まちづくり委員会 口腔ケア事業 口腔チェック

7月29日（土）白砂まちづくりセンターで東平原下集落の方を対象に口腔チェックを行いました。今年も山根歯科医院の山根康雄先生にお越しいただき、歯科検診や舌圧チェックを行なっていただきました。また口の中の状態をアンケート方式でチェックする「噛みング30セルフチェック」を市民福祉課の塩満保健師に行なっていただいたほか、食生活改善推進員さんから歯にいいレシピの紹介があり、参加者の皆さんには実際に試食もしてもらいました。

この口腔チェックでは、歯科検診の他に一般的にはなかなか受けることができない、「舌圧測定（飲み込むために必要な舌の力を測る）」が検診費用1割程度の負担で受けすることができます。ご自身の健康のため、また大好きなものをいつまでもながくおいしく食べるためにもぜひ受診してくださいね★

この事業の一部は赤い羽根共同募金補助事業で行いました。



歯を守るレシピ「パリパリチーズクラッカー」
(詳しいレシピは4面をご覧ください)



7月26日（水）調理室からの出火を想定した消防訓練を実施しました。浜田市消防本部の方に
出火元の確認・119番通報・避難誘導・初期消火の迅速かつ的確な対応方法を教えて頂きました。

まちづくりセンター 消防訓練



消火器による初期消火訓練



避難者誘導では水墨画教室の
皆さんにもご協力いただきました

三隅氏発祥800年共催事業

学ぶ機会の創設「800年寺子屋」!!



フォトコンテスト開催中!
詳細、申し込みは下記二次元
コードよりご確認ください。



*どちらも参加費、申し込みが必要です。詳細は三隅まちづくりセンター（0855-32-0500）まで。

第1回

第2回

講演会

「三隅氏立家800年の意義を問う」

講師 下村 明雄 氏

場所..三隅まちづくりセンター

十月九日(月・祝)8時半から13時

史跡めぐりバスツアー

(三隅まちづくりセンター発着)

「800年寺子屋」を開催します。
どちらか一方の参加も可能ですので、ぜひご来場ください。

三隅地区まちづくり推進協議会生涯
学習部と三隅氏発祥800年の会では、
この度の三隅800年に際して、学ぶ機
会を創出することで地域に活気を生み
出すことを目的として、次の通り

「800年寺子屋」を開催します。

「800年寺子屋」を開催します。
どちらか一方の参加も可能ですので、
ぜひご来場ください。



9月 行事と利用予定

ふれあいしらすな9月号(4)



FBも更新中!

日	曜日	予 定
1	金	ナイトヨガ、AtoZはお休み中です。
2	土	職員不在日
3	日	職員不在日
4	月	瑞風運行。
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	職員不在日
10	日	職員不在日
11	月	瑞風運行
12	火	
13	水	水墨画教室
14	木	
15	金	
16	土	職員不在日
17	日	敬老会
18	月	瑞風運行
19	火	
20	水	ラブック号 14:15~14:45
21	木	
22	金	
23	土	職員不在日
24	日	職員不在日
25	月	
26	火	
27	水	水墨画教室
28	木	すっきりサロン
29	金	
30	土	職員不在日

あとがき

盛りだくさんの夏休み事業も落ち着き、ほっと一息ついているところです。夏の疲れが出やすいこの時期。十分な睡眠や腸内環境を整える食事、浴槽に浸かって体を温める、簡単なストレッチを行うなどで夏バテを解消しましょう！夏休み中、小学生の娘と毎日続けたラジオ体操。肩こりなどが解消され朝からすっきりした気持ちになりました。これからも続けようかなー…続くかな～…？(笑)(田城)

すっきりサロン

今年度1回目の開催です。お誘いあわせの上、みなさんお越しください(*^-^*)

日 時:9月28日(木)10:00~12:00

場 所:白砂まちづくりセンター

リハビリテーションカレッジ島根 言語聴覚学科の学生さんとレクリエーションを行います！

みんなで楽しく、体を動かしましょう！

*車の便がない方は、送迎します。

まちづくりセンターまでお問合せください。



みすみっ子 Summer☆

8月20日(日)井野まちづくりセンターで「みすみっ子 Summer☆」が開催されました。詳細は来月号でお伝えします！

夏休みで遊びに来ていた小学生が、スタッフ目印のにゃんこ帽子作成を手伝ってくれました。ありがとう！(*^-^*)



口腔ケア事業からのおしらせ

口腔チェックで試食した

食改さんのレシピをご紹介☆

☆パリパリチーズクラッカー(4人分)



- ・スライスチーズ 3枚
 - ・きな粉 小さじ1/4
 - ・青のり 小さじ1/4
 - ・いりごま(黒・白) 小さじ0.5ずつ
- ①スライスチーズ1枚につき、きな粉、青のり、いりごまを1種類ずつふりかけ、好みの形に4等分に切る。(縦に細長く、対角線に三角形に…等)
- ②クッキングシートに並べ、電子レンジで600W4分ぐらい加熱する。電子レンジからすぐ出し、そのまま冷やす。
- *チーズが少し膨らむくらいしっかり加熱するとよりパリッとなっておいしいです☆

歯を守っておいしく食べよう！