

まちづくりセンターだより

広報

# 黒沢川

令和 7 年

7 月号  
No. 554

【発行】

黒沢まちづくりセンター

〒699-3215

浜田市三隅町下古和1518

電話：0855(35)1509

FAX:0855(35)1503

E-mail:kurosawa-k@ph-hamada.jp

## 風水害から身を守るために ～日頃の備えを大切に～

### S58災害 当時の黒沢地区の様子

今年も梅雨の長雨や台風の季節がやってきました。近年では、平成29年7月に浜田市全域で大規模な土砂災害が発生しています。黒沢地区でも当時、避難所の開設や消防団による水防活動、各自治会・集落での安否確認等が行われたことは、まだ記憶に新しいのではないのでしょうか。

幸い大きな被害は発生しませんでした。災害時の備えの重要性を改めて認識する機会になったことと思います。

昭和58年7月の豪雨災害から今年で42年が経過します。今年の芸能祭では井川自治会が当時の災害に関する発表を行うなど、時間の経過によってあの時の記憶や教訓が風化することがないように、各家庭や地域で防災に関する備えや取組を続けておられます。

黒沢まちづくりセンターとしても、災害に強いまちづくりに貢献できるよう、地域の皆さんとともに学び、考え、行動していきたいと思ひます。



6月1日(日)、市内全域で浜田市総合防災訓練が実施され、黒沢地区では各自治会・集落、消防団、そして黒沢まちづくり委員会が参加し、情報伝達、避難誘導、避難所運営等の訓練を行いました。  
今年まちづくり委員会から各自治会・集落に事前の案内や情報提供が十分できておらず、地域の皆さまにはご心配・ご不便をおかけしました。訓練運営の反省材料として今後活かしていきたいと思えます。訓練に参加いただきありがとうございました。今回はセンターでの訓練の様子をレポートします。



訓練当日、黒沢まちづくりセンターには鍵開け担当の市役所職員2名と消防団黒沢分団員6名が待機。市役所職員は避難所の開設や避難者の受付を行い、消防団員は各自治会・集落からの安否確認情報の収集及び本部への伝達、黒沢地区内の巡回や水防活動を行いました。

この日訓練に参加した消防団員は6名。少ない人数ながら役割や任務が多く、現状の体制では十分な対応が難しいことが浮き彫りになりました。

災害はいつ起こるか分かりません。集落単位での緊急連絡体制の確認はもちろん、センターでの情報伝達や避難所運営がいつでも円滑に実施できるよう、自治会等・消防団・黒沢まちづくり委員会、そして行政と一緒に体制整備を行う必要性を感じました。  
今後、安全安心部会を中心に話し合いを進めていきます。



### 防災ハザードマップを確認しましょう



令和7年3月に新たな防災ハザードマップが作成され各ご家庭に届いていると思います。  
この機会によくお読みいただき、避難経路の確認や備蓄品など、もしもの時の備えについて家族で話し合いましょう。

### まちづくりセンター運営推進委員会総会を開催しました

6月10日(火)、小ホールにて令和7年度黒沢まちづくりセンター運営推進委員会総会を開催しました。今年度は下記の11名の方が、地域とセンターの橋渡し役を担っていただきます。センターに関してのご意見ご要望は運営推進委員さんにご相談ください。センター職員も、地域の皆さんの声を聞きながらこの地域に必要な事業を企画していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

【委員長】石川正史 【副委員長】三浦茂紀、渡辺義則  
【委員】中村誠、三浦貴則、齋藤正美、高橋久美、和田アミエ、河野千加子、松本重信、大石伊佐雄



## センター活動報告



### 春の寄せ植え教室を開催しました ～花いっぱいのひととき～

5月26日(月)に、春の寄せ植え教室を開催し18名が参加しました。講師の長嶺奈奈さんに寄せ植えのコツを教してもらいながらマリーゴールド、ラベンダーなどの花を5種類選んで鉢に並べました。「花の成長が縦に伸びるか横に伸びるか、特性を見極めて配置する。葉を持ち上げ土をしっかりとかけてあげる。」など丁寧に指導していただきました。



### 「ベジチェック」で健康チェック！ ～みなさんの“野菜力”は？～

5月30日(金)に、黒沢はつつマーケットで栄養士による健康指導を行いました。今回は、「ベジチェック」という機器で野菜の摂取量を測定しました。その結果、多くの方が優秀な数値を記録し日頃から野菜を意識し摂取している様子うかがえました。これからも健康維持のため、野菜を継続して摂取する習慣を大切にしていきたいと思います。



### **New** 正しい歩き方を身に着けよう！～「ウォーキング教室」を開催～

6月17日(火)に軽スポーツとして、ウォーキング教室を開催しました。アクアみすみから野上里恵さんに来ていただき、正しい足の使い方や歩き方をレクチャーしてもらいました。ウォーキングする時には、いつも通りの歩き方は自分が楽なように歩くので1番消費カロリーが少ないそうです。早歩きか、逆にゆっくり歩いてみるのがいいみたいです。小ホールで練習した後に外に出て実践しました。みなさん気持ちの良い汗をかかれていました。



#### 歩く時のポイント!!

- ・目線は真っ直ぐ遠くを見る
- ・腕は後ろに振る
- ・かかとから着地する



### 三隅中3年「まき作り」体験 ～和田さんが優しくサポート～

6月10日(火)・13日(金)に、三隅中3年生が家庭科で「まき作り」を行い、地元黒沢から和田アミエさんが参加しました。作る過程で、「団子をこねるのは楽しいけど中にあんこを包むのが難しい」「大きさが均等にならない」など苦戦していましたが、生徒たちはアドバイスを求めながら頑張って作っていました。出来上がると、生徒が用意した質問を和田さんに答えてもらったりして終始笑顔の絶えない和やかな雰囲気でした。



### **New** 初開催！買い物ツアー ～大満足のひととき～

6月12日(木)に買い物支援として、ナフコ・トライアル便のお買い物ツアーをしました。当日は参加者の自宅までタクシーが迎えに行き、最初はナフコに25分、次にトライアルで40分お買い物をしてからそれぞれの自宅までお届けしました。参加された方から「みんなで行けて楽しかったので来月もあつたら行きたい」「トライアルは広すぎて困ったけど次回はもう少しスムーズに買えるわ」など嬉しい声を聞きました。



# 黒沢まちづくりセンター 活動カレンダー

2025  
7

海の日は毎年7月の第3月曜日に祝われます。この日は、日本が海に囲まれた国であることを再認識し、海の恩恵に感謝するとともに、海洋国家としての発展を願う日です。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	3	4 はつらつ健康教室	5 職員不在日	6 9:00 七夕交流会
	7	8 手芸・わら細工	9 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	10	11 はつらつ健康教室	12 10:00 青パト講習会 職員不在日
14	15 手芸・わら細工	16 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	17	18 はつらつ健康教室 大人のぬり絵	19 土用の丑 職員不在日	20 職員不在日
21 海の日 職員不在日	22 手芸・わら細工	23 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	24 15:30 ラブック号 	25 9:30 はつらつ マーケット 	26 職員不在日	27 7:00 かつぱら ランド環境整備
28	29 手芸・わら細工	30 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	31 土用の丑	<b>【毎週水曜】 ちい助弁当・福祉弁当</b>  <b>600円</b> (おかずのみ 500円) 2日前の正午までにご注文ください		

## イベント情報

毎月最終金曜日は  
**黒沢はつらつマーケット**  
 7/25(金)9:30~11:30

9:30~介護予防体操 ※センターまでの送迎を行います。  
 10:00~マーケット 事前にお問合せ下さい。(無料)



黒沢まちづくり委員会  
生涯学習部 主催



**七夕交流会**  
7/6(日) 9:00~12:30

七夕飾りをつけた後に、  
長巻き寿司をみんなで作ります。  
☆お魚のなかださん販売あり

ナフコ・トライアル便 

**あいのりお買い物ツアー**  
7/15(木)8:30 センター出発

参加費:700円  
順番に自宅まで送迎します。  
お申し込みはセンターまで。

**前回大好評!!**

 **かつぱらランド前  
環境整備**

7/27(日) 7:00~8:00

かつぱらランド夏祭りの開催準備のため、河川敷の草刈りなどを行います。ご協力お願いします。  
※ 悪天候の場合は8/3(日)に延期します。