



年末年始も “食” で健康に - おせち弁当配達 -

12月22日(月)、健康福祉部会において、一人暮らしのお年寄りの方へおせち弁当を配達・プレゼントする取組を行いました。

“食”を通じた健康づくりを大切にしている部長の和田アミヱさんを中心に、部員の皆さんが朝早くから調理を行いました。メニューは炊きおこわ、伊達巻、栗きんとん、田作りなどなんと18種類と豊富！彩り豊かな素敵なおせち弁当が出来上がりました。

午後からは部員の皆さんで手分けをして配達に。おせち弁当を受け取った矢原の池田輝子さんは「楽しみにしていたので、とても嬉しい」と喜んでおられました。配達を担当した高橋富子さんと玄関前で、先日10人目のひ孫が生まれた話やディサービスでの楽しい思い出話など、とてもにこやかにおしゃべりされている様子が印象的でした。美味しく食べて、良い年末年始を！



民生委員の仕事をみんなでちょっとずつ担い合おう

地域全体で暮らしを支え合う福祉活動「黒沢福祉サポートチーム」始動！

地域住民の身近な相談役として、生活上の困りごとを抱える人たちの声に耳を傾け、必要な支援や行政サービスへつなぐ役割を担っている“民生委員”。近年、この民生委員のなり手不足が全国的に問題となっていますが、ここ黒沢地区においても例外ではありません。その要因は様々ありますが、特に問題となっているのが「責任が重い・負担が大きい」というもの。民生委員の存在の重要性は誰もが理解するところで

ですが、実際にその役割や活動を持続可能なものにするためには、民生委員個人にかかる責任感や負担感をどう軽減するかが大きな力がとなってきます。令和7年12月の民生委員改選に伴い、黒沢地区では従来の4人から2名減となり、2人で全体を受け持つことになりました。この変更を契機とし、民生委員個人が担う役割や業務を地域全体で担う新たな仕組み「黒沢福祉サポートチーム」の運用に向けて、新旧民生委員を中心に現在議論を行っています。

黒沢福祉サポートチーム 運用に向けたポイント

- ① 日常的な見守りを担う「福祉センター」を、各自治会・集落から若干名輩出（福祉委員制度を活用）
- ② **民生委員は「主任センター」として、受け持ちエリア内の福祉センターとの情報共有や活動支援、行政への取り次ぎなどの調整役を担う**
- ③ 黒沢まちづくり委員会事務局（まちづくりセンター職員）がチームの中に入り、定期的な会議の運営や要支援者情報の管理等の役割を担う

下古和(5, 6, 7区)、上古和

【主任センター】石川正史
【福祉センター】小松原克彦、三澤万寿子、河野千加子、堂原千恵美、和田アミエ、奥静雄

黒沢1,2区、井川、矢原

【主任センター】三浦茂紀
【福祉センター】河野勲、大橋伸子、高橋富子
(1, 2区は人選中)

12月10日(水)、新旧民生委員の事務引継ぎを兼ねて、福祉サポートチームの運用に向けた協議を行いました。協議には三隅支所市民福祉課長や浜田市社会福祉協議会三隅支所長も同席し、それぞれの立場から意見を交わし、上述の方向性で進めていくことで合意しました。

個人情報の取り扱いや活動手当の分配など、まだまだ詳細な部分を詰めていく必要がありますが、令和8年度からの本格運用を目指して、これからも引き続き議論を重ねていきます。

新旧民生委員で記念撮影！（村井時夫さんは欠席）



このたび民生委員の任期を満了された4名の皆さん、本当にお疲れ様でした。代表して、河野勲さんにコメントをいただきました。

この度の改選期にあわせて4名揃っての退任となりました。在任中は色々とお世話になりました。また、地域福祉のためにと活動してまいりましたが、至らぬところがあればお詫び申し上げます。今後は「福祉センター」の一員として、これまでの経験を生かすべく活動してまいります。引き続きよろしくお願いします。



「笠取の墓」を目指す7kmのコースを全員が踏破！

故郷の自然と文化を満喫『黒沢歴史ウォーク』

11月23日(日)、「黒沢歴史ウォーク」を開催し、地区内外から62人が参加しました。

例年は六地蔵を目指す山道コースを歩いていましたが、最近の熊出没の危険性も鑑み、今年は笠取りの墓を目指す約7kmのコースに変更。ウォーキング部門に参加した40名は、ガイドの峠田等さんが各ポイントで解説される地域の歴史や現状に耳を傾けつつ、自然豊かな景色が広がる緩やかな上り坂を歩き続け…2時間15分後、ついに目的地に到着！全員が最後まで歩き切りました。



そしてこのイベントに欠かせないのが、地元の方がふるまってくれる炊き込みご飯と芋煮。この日も早朝から調理スタッフが黙々と里芋の皮むきを行なながら、ウォーク隊の帰りにあわせて調理を行ってくれました。

ウォーク隊とお留守番隊が合流し、全員で食事をいただきました。疲れた身体に染み渡る優しい味に、お腹も心も満たされました。

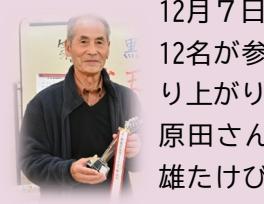
参加者からは「歩いて通つてみると普段は気づかない素敵なお景に気づくことができた」などの声がありました。今回、新しいコース開拓にチャレンジしたこと、ふるさと黒沢の一味違った良さを感じることができました。

今後もふるさとの歴史や自然を次世代に繋いでいく取組を続けていきたいと思います。

一方そのころ、高齢などでウォーキングに参加できない約20名が、体育館でグラウンドゴルフをして身体を動かしました。約1時間ほどプレーしたあとは、参加者同士自己紹介をしながら、楽しくおしゃべりをしてウォーク隊の帰りをのんびりと待ちます。



すずめの会【センター長杯麻雀大会！】



12月7日(日)、第一回麻雀大会を開催し12名が参加。予選～決勝と進むにつれ盛り上がりを増し、準決勝A卓で4位だった原田さんが「つもったー！四暗刻！」の雄たけびを上げ逆転トップで決勝進出。



原田さんの勢いは止まらず、見事優勝。役満賞と優勝の2冠を独り占めです。第一回大会は大成功で幕を閉じました。

【峠田さんの野菜づくり教室】

12月8日(月)に、峠田さんの野菜作り教室を開催し18名が参加しました。

種や肥料の蒔き方や、その最適な時期などを丁寧に教えていただきました。

参加者さんは自身でも栽培されている方々で、峠田さんの話を「うんうん。」と、傾きながらメモをしたり真剣に聞いていました。



黒沢まちづくりセンター 活動カレンダー

2026

1

成人の日は、新しく大人になる人たちを祝い、社会の一員としての自覚を育む日です。その由来は、かつて12~16歳頃に行われていた「元服」の儀式にあり、昔から”大人としての門出”を大切にしてきた日本の伝統が息づいています。

月	火	水	木	金	土	日
			1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4 職員不在日
		【毎週水曜】 ちい助弁当・福祉弁当 600円(おかずのみ) 2日前の正午までに ご注文ください				
5	6	7 パソコンクラブ すすめの会 手芸・わら細工 ちい助弁当 福祉弁当	8	9 はつらつ健康教室 すすめの会	10 10:00 とんど焼き 職員不在日	11 職員不在日
12 成人の日 職員不在日	13 手芸・わら細工	14 パソコンクラブ すすめの会 ちい助弁当 福祉弁当	15	16 はつらつ健康教室 すすめの会	17 黒沢ヤングの会 職員不在日	18 職員不在日
19	20 買い物ツアー 手芸・わら細工	21 パソコン すすめの会 14:00~ オン ラインコンサート ちい助弁当 福祉弁当	22	23 はつらつ健康教室 すすめの会	24 職員不在日	25 職員不在日
26	27 手芸・わら細工	28 パソコンクラブ すすめの会 ちい助弁当 福祉弁当	29 15:00 ラブック号	30 すすめの会 9:30 はつら つマーケット 車両	31 職員不在日	1 職員不在日

とんど焼き

1/10(土) 10:00~

場所:かつぱランド河川敷

正月飾りや書初め、古いお守りを
ご持参ください。



ぜんざいのふるまい
があります!!

オンラインコンサート

1/21(水)14:00~15:00

大江 裕さん

瀬口侑希さん

一条貴太さん

生放送

参加費無料



トークコーナー・音楽と健康の紙芝居や
音楽健康指導士による健康体操など♪

あいのりお買い物ツアー

1/20(火)8:30~

センター
出発

参加費:700円

お申込みはセンターまで。

黒沢はつらつマーケット

1/30(金)9:30~11:30

今年最初は
【スポーツ吹き矢体験】

9:30~介護予防体操
10:30~マーケット

※センターまでの送迎を行います。
事前にお問合せ下さい。(無料)

下古和水利保全組合からのお知らせ ~農業ごみ・鉄くず回収~

回収期間:令和7年12月20日(土)~令和8年1月15日(木)

回収場所:集いの里正面 精米所前の空き地

回収例:肥料袋・故障した草刈り機・廃棄バッテリー・鉄の棒など

※詳しくは、野上省三さんまで。

今後の予定 みそ作り

R8年 2/15(日) 9:00~

※イベント詳細は次号でお知らせします。