

令和3年【発行日】2021年9月22日【水】

【発行所】井野まちづくりセンター

〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2

TEL 34-0007 ・ FAX34-0038

Eメール：ino-k@ofc.herecall.jp

10月号

# いの だより

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等はお遠慮ください。



## 生涯学習情報

9月27日【月】大正琴教室

13時30分～

10月14日【木】俳句教室

9時30分～

10月14日【木】草木染め教室

9時30分～

10月15日【金】華道教室

13時30分～

10月18日【月】茶道教室

9時30分～

10月20日【水】ガーデニング教室

13時30分～

10月22日【金】農業教室

9時30分～

■10月の手話教室は、調整中です。

井野まちづくりセンターにお問い合わせください。

くか、お世話係の方にお問い合わせください。

## 移動図書館車「ラック号」

### 巡回予定日

10月28日【木】 14:00～14:30

必ずマスクを着用してお越しください。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、巡回が中止される場合があります。

ご理解の上ご了承ください。

## 池畔句会 9月投句作品

● 秋高くパラアスリート澁刺と

● つゆ草や四方八方手を延す

● 長き夜やバズルが解けて一區切

● 目覚むれば昨日に変わる秋の風

● 歳ひとつ重ねこたえる残暑かな

千枝子

洋子

八重子

信子

さとし

## 魚食普及月間10月1日～10月30日

魚介類は、カルシウムや不飽和脂肪酸が豊富です。免疫力をアップさせるのにも効果的です。積極的に摂るように心がけましょう！



## 《10月の井野っ地号運行案内》

日	月	火	水	木	金	土
070-3772-4165					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

斜線の日、運休日となります。悪しからずご了承ください。

予約受付時間は、平日(月曜日~金曜日)の午前9時~午後5時までです。この時間帯以外は、電話はつながりませんのでご注意ください。

### 8月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：16日  
運行便数：43便  
延べ利用人数：71人

### 8月末日現在の利用登録者数

187人  
(施設等入所者を含む)

### 井野地区の世帯数・人口・高齢化率 (令和3年8月末現在)

世帯数：336世帯  
人口：640人  
高齢化率：58.9%

(引用：浜田市HPより)

少し若がえりました♪

## 「地震体験車による地震体験」 開催のお知らせ

令和3年11月14日(日)午前9時~

会場：井野まちづくりセンター駐車場

最近、あまり大きい揺れがないものの、いつ大きな揺れがあるかわかりません。人工的に揺れを起こす「地震体験車」で大きな揺れを体感しませんか。また、地震のために「備えるべきもの・こと」や防災についての豆知識を消防署の方々に教えて頂きますので近所・お友達を誘ってお越しください。

今回はコロナ禍での学習会ですので、3ブロックに分けて行います。次に表示する時間帯にお越しいただき体験して頂きます。

- ①周布地・大谷・殿河内・上小原・下小原  
9:00~9:40
- ②芦谷・上今明・下今明  
9:50~10:30
- ③諸谷・上室谷・下室谷  
10:40~11:20

・開始予定時刻の5分前には、井野まちづくりセンター駐車場へ集合し待機してください。  
・参加の申し込み等詳細は、自治会長を通じあらためてご案内させていただきます。

## 防災部会活動報告

「井野地区防災訓練避難確認表」のご提出ありがとうございました。この確認表を自治会長、民生児童委員、消防団と情報共有し、今後は「井野地区版防災計画」を作成する予定です。12月までには、全地区での情報共有会が終わる予定となっていますので、更なるご協力をお願い申し上げます。



9/19 芦谷自治会の様子





第6回いのまるマーケットが9月7日【火】に開催されました。

4月から9月までの累計参加者は、130人。ご参加ありがとうございます。関係各所とは、毎回ふりかえりと改善点等を話し合い、地域の皆さんが利用しやすい「いのまるマーケット」になるよう検討を重ねております。

今後ともよろしくお願いたします！

「いのまるマーケット」開催日予定日

月	日	曜日	時間
10月	5日	火	10:00~11:30
11月	2日	火	10:00~11:30
12月	7日	火	10:00~11:30

生涯学習教室の出店も続々参画！

11月2日開催

ガーデニング教室のバザー



血圧測定の様子

こんにちは！海乃商店です！！



毎週火曜日にまちづくりセンターに立ち寄り参画しています。  
 10月5日【火】試験的に、いのまるマーケットに参画します。新鮮な魚をたくさんお持ちしますので、お誘い合わせの上是非お越しください。滞在時間は、11時～11時25分ぐらいまでとなります。時間が短く誠に申し訳ございませんが、よろしくお願いたします。

## コミナス・コラム【認知症に優しいまちって？】

文責：本多瑠美子（まちづくりコーディネーター）

少子高齢化がすすんだ現代では、誰でも発症する可能性があり、私たちにとても身近になった認知症。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？

身近にど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きましょう。

認知症の暮らしをわかりやすく描いた映画もあります。

機会をもって、ぜひみんなで考えてみませんか。

# 食べて免疫力を強くする『4つのポイント』（その1）

（井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより）

## ①腸管免疫を強化

全身の免疫細胞の6～7割は腸に存在していて、この中の元気に働ける腸内環境を整えているのが腸内細菌です。この細菌は、約1,000種類、100兆個もいると言われてい

ます。その中に「乳酸菌」や「ビフィズス菌」等のいわゆる『善玉菌』がしっかり存在しているほど、免疫細胞が活性化することがわかっています。

その善玉菌を増やす食べ物が発酵食品や食物繊維で、発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌が、食物繊維は善玉菌のエサになります。



配布されたパンフレットを見返して、ウイルスと戦うための体づくりを心がけましょ

う！来月は、その2をご紹介します。

## 第31回人権を考える集い 開催のご案内

人権・同和問題を自分のこととしてとらえ、差別や偏見のない明るい社会を築き、命の大切さを深く考

え、お互いを尊重するまちづくりのため、新たな行動に結び付ける契機となることを願って開催します。

【と き】令和3年11月27日(土) 10時～12時

【と ころ】三隅中央会館 多目的ホール(予定)

【対 象】どなたでも参加できます。

【講 師】木村 泰子氏

「みんなの学校」大空小学校(元校長

会場に、地域の皆さんからお寄せいただいた人権尊重標語作品の展示を行います。

この機会に、人権・同和問題について一緒に考えてみませんか。是非お越しください。

井野まちづくりセンター福祉教育事業

「優しい気持ちと支えあいで育む」これからの井野地区」講演会開催のご案内

【と き】令和3年12月5日(日) 午後1時30分～3時40分(予定)

【と ころ】井野まちづくりセンター 講堂

【主 催】井野まちづくりセンター・井野地域福祉推進協議会

まちづくり推進委員会・I・N・O福祉部会

【協 力】浜田市社会福祉協議会

地域づくりやまちづくりは、これから新しい局面をむかえることとなります。分野は様々でもまちづくりを進めていく上で大切なことは、住民一人ひとりが我がこととして、ここに住む人のことを、そして地域のことを考え、自分に出ることがあれば取り組む、参加するという気持ちの育みに他なりません。それはつまり「福祉の心の育み」です。難しいことでも複雑なことでもなく、自分に何か出来ることは何かないか、《気づき》の機会となることを目的として開催します。

お誘いあわせの上お越しください。お待ちしております！



## 本を寄贈して頂きました！

芋塚の研究を長年しておられる石賀了氏(大田市)より、井戸平左衛門の物語「いも殿さま」を寄贈して頂きました。

井野の地にも芋塚がたくさんありますので、本を読んで訪れてみてはいかがでしょうか。





# いの だより

令和3年【発行日】2021年10月21日【木】

【発行所】井野まちづくりセンター

〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2

TEL 34-0007 ・ FAX34-0038

Eメール：ino-k@ofc.herecall.jp

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等のご遠慮ください。

池畔句会 10月作品

○秋の暮母帰りくるバスを待つ  
○両手振り帰る幼子秋の暮  
○曼珠沙華お前を可愛がる夫  
○コスモスに大麻山より風渡る  
○サングラス同志が道を譲り合ふ

春 清 幸 由 順  
耀 子 子 紀 江  
治

## 生涯学習情報

**農業教室**  
10月22日(金) 9時30分～  
**大正琴教室**  
10月25日(月) 13時30分～  
**茶道教室**  
11月8日(月) 9時30分～  
**草木染め教室**  
11月10日(水) 9時30分～  
**俳句教室**  
11月11日(木) 9時30分～  
**ガーデニング教室**  
11月17日(水) 13時30分～  
**華道教室**  
11月26日(火) 13時30分～

※11月の手話教室、農業教室、大正琴教室は、お世話係の方に  
お問い合わせください。

**移動図書館車ラブック号来日**  
**令和3年11月25日【木】**  
**14時～14時30分**  
都合により変更になる場合があります。  
ご了承ください。

10月27日～11月9日は「**読書週間**」  
標語「最後の頁を閉じた 違う私がいた」  
研修室2に設置している「佐々田奉公会」の図書  
には、色々な本が揃っていますので是非ご利用くだ  
さい。(次回入れ替えは11月19日になります。)  
借りる時は、井野まちづくりセンターの事務室に  
寄ってください。

## ≪ 11月の井野っ地号運行案内 ≫

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**予約専用 070-3772-4165**

予約受付時間は、平日（月曜日～金曜日）の午前9時～午後5時までです。この時間帯以外は、電話はつながりませんので、ご注意ください。



### 9月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：15日  
運行便数：44便  
延べ利用人数：73人

### 9月末日現在の利用登録者数

189人  
(施設等入所者を含む)

### 井野地区の世帯数・人口・高齢化率 (令和3年9月末現在)

世帯数：337世帯  
人口：639人  
高齢化率：59.15%  
(引用：浜田市HPより)

10月5日（火）に第7回いのまるマーケットが開催され、23名の住民の方に参加いただきました。今回は特別企画として、リハビリテーションカレッジ島根より自助具の展示・紹介や肩こり・腰痛に対する体操指導がありました。又、浜田准看護学校の学生3名が参加され血压測定などの協力をしていただきました。次回にはカーデニング教室の協力でバザーが開催されますので、今後も皆様方の参加を心からお待ちしております。



### 「いのまるマーケット」開催日

月	日	曜日	時間
11月	2日	火	10:00~11:30
12月	7日	火	10:00~11:30



続きの写真はとなり  
を見てね。

## 龍雲寺 体験研修会

9月19日【日】まちづくり推進委員会 INOの交流部会員9名で龍雲寺を訪ねました。野原眞承住職より、有難い説法やお経の作法、貴重な襖絵の見学、座禅前の準備運動と座禅体験など、いろいろな体験をさせていただきました。最後に参加者一人一人が、世界の平和を祈り「平和の鐘」を力強く響かせていただきました。

参加者の感想の中に「久しぶりに来ました。歴史を学び、平和を祈り座禅体験は自分と向き合う時間でもありました。」今後のまちづくり活動に活かしていきたいと思えます。



## 認知症サポーター養成講座

10月7日【木】井野地区交通運営委員会が認知症サポーター養成講座を開催しました。キャラバンメイト（認知症サポーター養成講座講師）の和田保人さんをお招きして、17名が認知症の正しい知識を学びました。

現代社会では誰もがかかる可能性があります。優しい気持ちで見守ることが一番大事とのことです。これからも長く継続していくために、こういった講習会をおこなっていききたいと思えます。



## 食べて免疫力を強くする『4つのポイント』(その2)

(井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより)

### ② 平熱を36度台にキープ

体温が1度下がると免疫力が約30%低下すると考えられていますので、平熱が35.5度から36度未満になると低体温の始まりです。

低体温になると、便秘にもなりやすく、免疫力が下がるばかりでなく、アレルギー症状なども出やすくなり、この体調ではウイルスと闘える体が維持出来ません。

常に体温を36度台でキープして、香味野菜(カプサイシンという辛味成分体を温めるトウガラシやニンニク、ショウガ、山椒など)やスパイス(カレーづくりに必要なターメリックをはじめ、シナモン、クローブ、カルダモンなど)等、体をぽかぽかする物を取り入れて、体を冷やさない食事をして下さい。



配布されたパンフレットを見返して、ウイルスと戦うための体づくりを心がけましょう！来月は、その3をご紹介します。

～コミナスコラム～

文責：本多瑠美子(まちづくりコーディネーター)

健康長寿になろう！！

「健康寿命」とは、誰かの助けを借りることなく健康的に日常生活を送れる年齢のことをいいます。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数を表しています。健康寿命延伸のため、生活習慣の改善や疾患の早期発見はもちろん、特に重要視されているのは、「通いの場」の拡充です。気軽に運動や社会参加ができるような場の充実を目指し、単に身体づくりだけではなく、積極的に外出機会を持つことや仲間とのコミュニケーションをとることで、フレイル予防効果にも大きな期待ができます。

健康長寿になって、ご自身の生きがいとなっている楽しみをいつまでも続けられたり、生活の質を維持したりしていきたいですね。



# いの だより



タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等はご遠慮ください。

## 生涯学習習目情報

- 11月26日【金】華道教室 13時30分
- 11月29日【月】大正琴教室 13時30分
- 12月9日【木】俳句教室 9時30分
- 12月13日【月】茶道教室 9時30分
- 12月14日【火】手話教室 9時30分
- 12月16日【木】草木染め教室 9時30分
- 12月20日【月】農業教室特別教室 別会場にて開催。詳しくは教室生にお問い合わせください。

## 講演会のお知らせ

- ◇11月27日【土】三隅地域人権を考える集い 三隅中央会館 13時30分
- ◇12月5日【日】井野地区福祉講演会 井野まちづくりセンター講堂 13時30分

## 佐々田奉公会の図書入替について

11/19に本の入れ替えがありました。給本から料理本まで様々なジャンルが揃っています。研修室2に設置してありますので是非ご利用ください。

## 年末年始のお休みについて

令和3年12/28(火)は、12/5(日)分の振替としてお休みいたしますので令和3年12/28～令和4年1/3は休館日となります。ご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。



くろ年も変わらぬ  
支援ご協力を  
賜りますよう  
よろしく願い  
申しあげます。

井野まちづくりセンター

職員一同

## はまだっ子共育推進本部事業

地域学校協働活動「秋みつけ」三隅小学校1年生33名



お心遣いありがとうございました。

11月9日【火】三隅小学校1年生33名が生活科の授業で井野にやってきました。夏みつけに引き続きの活動で、地域ボランティアに澄川光一郎さんにお手伝い頂き、児童たちと秋をみつけて頂きました。毎年どんぐりロード（市道上今明バス停付近）でワイワイしながらどんぐりを拾いますが、今年は、時期が遅かったせいもありですが、全くありませんでした。それでも「これ何という花ですか」と積極的に澄川さんに質問し、拾った葉や植物を持参した袋に入れていました。今回持って帰った「秋のもの」でおもちゃをつくるそうです。どんなおもちゃが出来るのが楽しみです。また、井野にどんぐりがなくても、澄川さんが別の場所から拾ってきて児童たちにプレゼントしてくださいました。実際になかったのでも助かりました。児童たちも大喜びでした。



## 《12月の井野っ地号運行案内》

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/1

斜線の日、**運休日**となります。

### 年末年始の運休日のお知らせ

12/30～1/5は運休いたします。

この間の予約電話もお休みさせていただきます。

ご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、  
ご理解の程お願い申し上げます。

### 10月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：16日

運行便数：52便

延べ利用人数：99人

### 10月末日現在の利用登録者数

192人

(施設等入所者を含む)

井野地区の世帯数・人口・高齢化率

(令和3年10月末現在)

世帯数：337世帯

人口：637人

高齢化率：59.50%

(引用：浜田市HPより)



起震車による地震体験と防災豆知識を開催しました！



過去に起こった様々な地震の体験ができる「地震体験車」で揺れの体験を通し、地震に対する備えや防災知識の向上を目的に開催し35名が体感しました。

最近では、緊急地震速報が各メディアから発せられるようになってきました。「〇〇に緊急地震速報が発表されました。強い揺れに注意してください。」という放送です。携帯電話は、マナーにしても電源が入っていれば音声で流れてきます。「これを聞いた後に避難すればいいんですね？」と消防署員に尋ねたところ、「発表から数秒後に起こるので間がありません。机の下など身を守れるところでじっとしてください。」とのことでした。

地震体験車では、テーブルが固定されていますので揺れに耐えることが出来ましたが、家庭の机・テーブルは固定されていません。家庭内ではどこに身を置けば身を守れるのか・・・揺れを体験してみて、色々なことを考えるよい機会となりました。



「いのまるマーケット」は  
「いのまる広場」に名称を変更  
いたしました！

地域の皆さんの活動拠点となる  
よう支援していきたいと思います  
ので、たくさんの参画をよろしく  
お願いいたします！！



「いのまるマーケット」開催日予定日

月	日	曜日	時間
1月	11日	火	10:00~11:30
2月	8日	火	10:00~11:30
3月	8日	火	10:00~11:30

「笑い」が免疫力  
をアップさせるのに  
効果的だと言われて  
います。  
今回のいのまる広  
場は、これまで感染  
症対策に取り組んで  
こられた地域の皆さ  
んを元気づけようと  
「落語」を計画しま  
した。  
是非ご近所・お友  
達を誘って、一緒に  
いっばい笑いましょ  
う。(笑)門は福  
来る〜)

移動図書館車「ラフック号」  
巡回予定日  
12月23日(木)

14時~14時30分

道路事情により時間が前後する場合が  
あります。ご了承ください。

コミナスコラム 文責：本多瑠美子

【ウェルビーイング well-being】

WHO(世界保健機関)憲章にも含ま  
れていて、「健康とは肉体的・精神的・社  
会的にウェルビーイングな状態である」  
と訳されています。

ウェルビーイングとは、「ご機嫌な状  
態」「幸福」などと意味されており、「人  
間の豊かな生活を表す概念」ともいわ  
れています。

そこで・・・

あなたにとってのウェルビーイング  
は何ですか？あなたにとって、心地よ  
い状態とは？幸福感を感じるのはどん  
な時ですか？

「畑の野菜の手入れをすること」「お友  
達とおしゃべりする時間」「大好きなキ  
ャラクターに囲まれること」・・・♪♪  
あなたなりのウェルビーイングを、ぜひ  
教えてください(^\_^)♪

池畔句会 十一月作品

- 再会を念じて手を振る菊日和 千代子
- 立冬や妣<sup>はは</sup>の歳まであと六年 茂
- 暁の星空仰ぎ秋惜しむ 千枝子
- 職離れ半年を経て秋深し 洋子
- 新聞に友の名ありし小春の日 八重子

## 食べて免疫力を強くする『4つのポイント』(その3)

(井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより)

### ③筋肉量を増やしましょう!

体は、眠っている間もエネルギーを消費しています。それが「基礎代謝」です。この基礎代謝量が低いと体温も低く、免疫力も低下気味になります。基礎代謝量を上げる為には、筋肉量を増やすことが重要です。適度な運動をすることも大事ですが、筋肉の材料となる『タンパク質』を十分に摂ることが重要です。三度の食事に、肉や卵、魚、乳製品をうまく取り入れ、また、「ビタミンB6」は、摂取したタンパク質をアミノ酸に分解、合成するのを助け、筋肉づくりを支えています。ニンニクやピスタチオ、大豆、ゴマ等に含まれています。バランスのとれた食事を心掛けましょう!!



配布されたパンフレットを見返して、ウイルスと戦うための体づくりを心がけましょう! 来月は、その4をご紹介します。

11月10日(水)・11日(木)三隅中学校3年生の今浦孝輔さん(諸谷)、今浦千陽さん(諸谷)、佐々木ほのかさん(東平原)が、職場体験にやってきました。

いのだよりの紙面づくり、日常業務の消毒作業、ユニバーサルスポーツ等、様々な体験をして頂きました。

紙面づくり体験で書いたものがとてもよかったので下に掲載します。

3人と共に業務に取り組んだことで、自分たちの業務の振り返りにもなり、「教える」ということが難しいものだという体験にもなりました。

お互いが学び合った2日間だったと思います。ありがとうございました。

## 職場体験学習!

今浦 孝輔

佐々木 ほのか

今浦 千陽



### 〈体験内容〉



- ・センター便り作成
- ・掲示物の作成
- ・電話対応
- ・単木染め教室の方々のふれあい
- ・消毒作業



### 〈感想〉

- ・初めての体験が楽しかったけど、協力してできました。
- ・地域の方々とふれあうことの大切さを学ぶことができました。
- ・普段しないような貴重な仕事を体験することができました。

### 将来こんな町になってほしい

人口を増やし、子供たちが育ちやすく、高齢者の方も住みやすい町になってほしい。



# いの だより

令和4年【発行日】2022年1月23日【木】  
【発行所】井野まちづくりセンター  
〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2  
TEL 34-0007 ・ FAX34-0038  
Eメール：ino-k@ofc.herecall.jp

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等のご遠慮ください。

## 初春のお慶びを申し上げます

皆様におかれましては健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年も全国的に新型コロナウイルス感染症がおさまらず、今もみなさんにはマスクの着用、手指の消毒等感染防止にご協力をいただき、少しづつみなさんの集う場として活動が戻りつつあり、会話の中に「どうしとるん？元氣だっけ？久しぶりだねー」の会話を耳にすることが増え嬉しく思います。

今年の子支は、寅です。寅年は十二支の三番目で、「二〇二二年は寅年の中でも特別な年で、六〇年に一度の「壬虎(みずのえとら)」といわれ、寅年の方にとっては、一生に一度・二度しか訪れない特別な一年だそうです。

「壬」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表し加えて「決断」の意をも「寅」が合わさった今年は、安定性や落ち着きをもちながらも、はつきりと決断できる年と記載されています。感染症の拡大が騒がれますが、冷静さを失わずに行動できる年になると良いですね。

新しいこの一年が素晴らしい年になりますように皆様の健康とご多幸を心からお祈りいたします。

本年もお上一层楼のご理解とご協力、お力添えを賜りますようにどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

令和四年一月 吉日

井野まちづくりセンター長 若菜 洋子

## 生涯学習情報

- 茶道教室  
1月11日(火)  
9時30分～
- 俳句教室  
1月13日(木)  
9時30分～
- 手話教室  
1月17日(月)  
9時30分～
- ガーデニング教室  
1月19日(水)  
13時30分～
- 草木染め教室  
1月20日(木)  
9時30分～
- 華道教室  
1月21日(金)  
13時30分～
- 大正琴教室  
1月31日(月)  
13時30分～

※1月の農業教室は、お世話係の方にお問い合わせください。

注意！

水道管の凍結・破裂を  
防ぎましょう！

※～水道管の防寒対策をお願いします～

浜田市水道施設課凍結防止パンフレット

## ≪1月の井野っ地号運行案内≫

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

予約専用 070-3772-4165



1月5日より通常運行いたします。  
 予約受付時間は、平日（月曜日～金曜日）  
 の午前9時～午後5時までです。  
 この時間帯以外は、電話はつながりませんので、  
 ご注意ください。

### 11月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：15日  
 運行便数：41便  
 延べ利用人数：69人

### 11月末日現在の利用登録者数

191人  
 （施設等入所者を含む）

### 井野地区の世帯数・人口・高齢化率 （令和3年11月末日現在）

世帯数：336世帯  
 人口：636人  
 高齢化率：59.59%  
 （引用：浜田市HPより）

11月21日（日）に上今明の古民家でそば打ち、新鮮野菜の販売などが行われました。  
 （住民投稿）



池畔句会 12月作品

○さつま蒔ほどよく焼いて店先に  
 ○マスク顔想像しつつ会話する  
 ○恙なく九十余年枇杷の花  
 ○旋回の軌跡もつれて冬の空  
 ○無人駅夜の白波冬隣

信 春 清 幸 由  
 子 耀 子 子 紀  
 江

移動図書館車ラブック号来日

令和4年1月27日【木】

14時～14時30分

都合により変更になる場合があります。

ご了承ください。

12月7日(火)に第9回いのまる広場が開催され、37名の住民の方に参加いただきました。今回は特別企画として大正琴教室の演奏会や夏風亭志ん悟さん、沢悠佳さん共演の落語や津軽三味線の催し会がありました。今後も皆様方の参加を心からお待ちしております。

「いのまる広場」開催日

月	日	曜日	時間
1月	11日	火	10:00~11:30
2月	1日	火	10:00~11:30
3月	1日	火	10:00~11:30

第3火曜日の10時から  
百歳体操をやっています  
もちろん魚屋も来ますよ



福祉講演会 盛会に終わる!

12月5日(日) 13時30分から井野まちづくりセンターで、「優しい気持ちと支え合いで育む井野地区の未来 講演会」が開催されました。ご近所福祉クリエーターの酒井保先生の講演会や井野地区内のサロン活動の様子、集落「コミュニティ常会」などの紹介がありました。

この講演会の開催にあたり、たくさんの方の地域の方々にご協力頂きました。盛会に終了できましたのもご協力のおかげと感謝いたします。ありがとうございました!



井野地区福祉推進協議会「年越し餅お届け事業」

昨年度に引き続き年末恒例となっていた「餅つき交流会」は中止し、ひとり暮らしの高齢者の方々へ「年越し餅のお届け事業」を行いました。

12月18日・19日の両日、福祉委員や福祉推進協議会理事、民生児童委員の方々が早朝より準備し、いのっ子たちが書いたメッセージを添えて届けられました。

今年も元気で過ごしてくださいね。



## 食べて免疫力を強くする『4つのポイント』（その4）

（井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより）

### ④ 平ストレス耐性を高める

免疫力を低下させる大敵の一つがストレスです。そこで、ストレスに負けない体をつくる助けになるのが、抗ストレスビタミンと言われる緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA・柑橘類などに多いビタミンC・ゴマなどに含まれるビタミンE。ビタミンA・C・E「エース」と覚えてください。もう一つがストレスで体内に増える活性酸素から体を守る、赤ワインや緑茶、そばなどに含まれるポリフェノール類と、サケ・トマト・オリーブオイルなどの「抗酸化食品」です。



配布されたパンフレットを見返して、ウイルスと戦うための体づくりを心がけましょう！

### ～コミナスコラム～

文責：本多瑠美子（まちづくりコーディネーター）

健康長寿になろう！！



「健康寿命」とは、誰かの助けを借りることなく健康的に日常生活を送れる年齢のことをいいます。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送っている年数を表しています。健康寿命延伸のため、生活習慣の改善や疾患の早期発見はもちろん、特に重要視されているのは、「通いの場」の拡充です。気軽に運動や社会参加ができるような場の充実を目指し、単に身体づくりだけではなく、積極的に外出機会を持つことや仲間とのコミュニケーションをとることで、フレイル予防効果にも大きな期待ができます。健康長寿になって、ご自身の生きがいとなっている楽しみをいつまでも続けられたり、生活の質を維持したりしていきたいですね。

令和4年2月27日【日】に「井野地区における伝統文化の披露会」（仮称）と銘打って神楽や田囃子、いのっ子（太鼓）などの伝統芸能を井野まちづくりセンターで開催する計画をしています。

まちづくり推進委員会 INO 交流部会より

### 井野連合自治会主催

#### 井野地区親善ゲートボール大会

11月28日（日）芦谷ゲートボール会場で開催されました。みなさん和気あいあいと笑顔あふれる大会となりました。

各チームの成績は、次とおりです。

- ★優勝 殿河内 A
- ★2位 殿河内 B
- ★3位 芦谷 A



令和4年【発行日】2022年1月21日【金】

【発行所】井野まちづくりセンター

〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2

TEL 34-0007 ・ FAX34-0038

Eメール：ino-k@ofc.herecall.jp

2月号

# いの だより

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等のご遠慮ください。



## 生涯学習習目情報

1月中の生涯学習教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止とさせていただきます。

また、まちづくりセンターは、1月22日(土)～1月31日まで休館いたします。

ご利用の皆様にはご不便をお掛けし誠に申し訳ございませんが、ご理解の上ご協力くださいますようお願いいたします。

### 2月の生涯学習講座の予定

- ◇2月10日(木) 俳句教室 9時30分～
- ◇2月14日(月) 手話教室 9時30分～
- ◇2月14日(月) 茶道教室 9時30分～
- ◇2月18日(金) 華道教室 13時30分～
- ◇2月21日(月) オンライン教室 13時30分～

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の状況によっては、休講となる可能性があります。

2月の講座は、まちづくりセンターに

お問い合わせください。



## みすみ習字書初め移動展のお知らせ

展示期間:令和4年2月7日(月)～2月9日(水)

展示時間:9時～17時

(2月9日は、16時で終了します。)

小・中学生の特別受賞作品を和室研修室の前の廊下に展示します。

※変更になる場合があります。まちづくりセンターにお問い合わせください。

## 池畔句会 一月作品

●羊かんは友の手作り初茶会  
(いのまる広場にて)

●留守がちの寺に火が点き除夜の鐘

●一抹のおそれも混じる年始かな

●穏やかに暮れそして明くお正月

●年明けや叔母の百歳の大往生

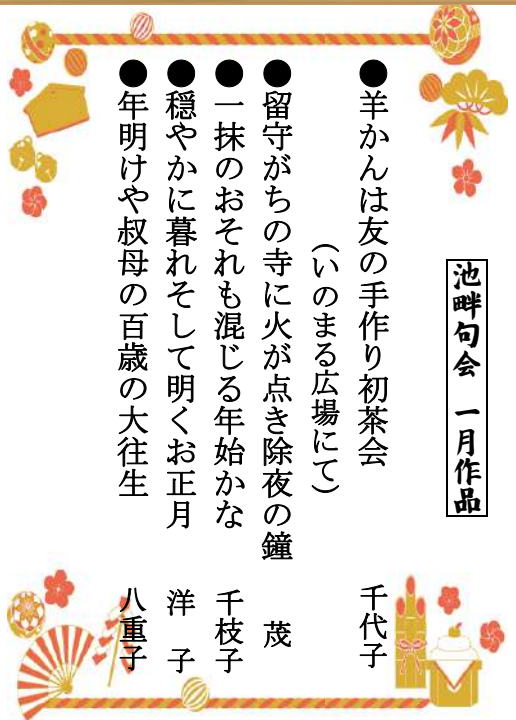
千代子

茂

千枝子

洋子

八重子



## 《2月の井野っ地号運行案内》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	予約電話:070-3772-4165				

斜線の日、運休日となります。



### 12月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：15日  
 運行便数：69便  
 延べ利用人数：41人

### 12月末日現在の利用登録者数

193人  
 (施設等入所者を含む)

井野地区の世帯数・人口・高齢化率  
 (令和3年12月末日現在)

世帯数：337世帯

人口：637人

高齢化率：59.50%

(引用：浜田市HPより)

## 重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染症の驚異的な拡大に伴い、**1月24日(月)~31日(月)まで運休**いたします。利用者の皆様には、多大なご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

この件に関するお問い合わせは

**070-3772-4165**

(井野っ地号専用電話)

または、井野まちづくりセンター(34-0007)へお願いいたします。

### 移動図書館車

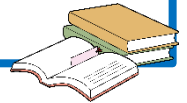
「ラフック号」

巡回予定日

令和4年2月24日(木)

14時~14時30分

道路事情により時間が前後する場合があります。ご了承ください。



### 始まっています!いきいき百歳体操!!

次回は、2月15日(火)の予定です。



いきいき百歳体操とは、平成14年に高知市のリハビリのプロである理学療法士が開発した体操のことです。手首や足首におもりををつけて椅子に腰かけた状態でゆっくりと行います。準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動で構成されており、約30分程度で激しい動きはなく、ゆっくりと腕や足を曲げ伸ばしたり、立ち上がったります。高齢の方や体力に自信のない方でも気軽に行うことができます。

この体操は、浜田市がすすめる運動や体操の一つにもなっているため、毎月開催している「いのまる広場」で取り入れ、また第3火曜日午前10時から、浜田市社会福祉協議会のご協力のもと定期的に開催していますので、地域サロンで取り入れる前に、まちづくりセンターで体験してみられてはいかがでしょうか。





## ～ ウイルスと戦うための切り札 ～


(井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより)


4か月にわたり、食べて免疫力を強くする4つのポイントを紹介しました。

今回は、手軽な免疫強化の切り札をご紹介します。毎日続けて強い免疫力を付けましょう。

**味噌** 古くから親しまれています。最近では海外でも注目されている発酵食品の代表です。毎朝のお味噌汁で腸内環境を整えましょう。 

**酢** 唾液の分泌を促し免疫力アップの作用もあります。最近では様々なお酢が販売されています。自分に合った酢をみつけて継続して使ってみてください。(多量に摂ると胃の負担となります。酢に弱い方は気を付けてください。) 

**緑茶** こまめな緑茶うがいで喉に付着したウイルスを洗い流してください。飲むのも有効です。朝・晩 500 ml ずつ飲むのがお勧めですが、水分摂取制限のある人は気を付けてください。 

**チョコレート** カカオ成分 70%以上を朝・昼・晩の食前と食間に 1 日計 5 回 ひとかけずつ小分けて食べる と腸内環境が良好になるそうです。 

甘いものやまとめて食べるのはだめですよ。

上記4つが免疫強化の切り札なのですが、皆さんが普段から摂取されているようなものばかりです。多量に摂らず少しずつ無理のないよう「強い免疫力」をキープするように心掛けましょう!!

## 2月の「いのまる広場」は

2/1(火) ですが

**新型コロナウイルス感染症  
の感染拡大防止対策により開  
催中止とさせていただきます。**

**催  
中  
場**

3月は、3月1日の予定です。  
今後の状況によっては、予定が変更になる可能性があります。2月発行(3月号)のセンターだよりでお知らせいたします。

**コトナスクラム**  
**冬もしっかり水分補給を!**  
文責…本多瑠美子

冬も意識して水分を補給していますか?  
夏場は熱中症対策でこまめに水分摂取していたのに、涼しくなってきたらはそのこまめさを忘れていませんか?  
冬は乾燥し気付かないうちに水分を失ったり、屋外での活動も減ったりして、こまめな水分摂取がおろそかになりがちです。  
しかし、冬は脳卒中や心筋梗塞の発症件数が増えます。寒暖差や血圧だけでなく、血液の水分が不足し、いわゆる「ドロドロ」状態だと、血管が詰まりやすくなってしまいます。  
水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤し風邪対策にもなります。ご近所皆さんで声をかけ合って、冬場もしっかり水分補給をして元気に春を迎えましょう!



よく分かる! 簡単で便利!

# HAMADA ごみ分別アプリ



- 1 収集日・アラート設定**  
ごみの出し忘れ防止に  
アラート通知
- 2 分別辞典・出し方**  
出し方を簡単検索  
ごみの出し方  
分別辞典
- 3 お知らせ**  
さまざまな情報が得られる  
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

お問い合わせ 浜田市 市民生活部 環境課 廃棄物衛生係 電話:0859-25-9430

ごみに関する便利な情報がたくさん!  
市からのお知らせもプッシュ通知で届きます!

ごみの分け方が分からない? **ごみの出し方**  
燃えるごみ・燃やさないごみっていつ出すんだっけ? **カレンダー**  
忙しくて電話できない? **よくある質問**

コレってどうやって出すの? **ごみ分別辞典**  
ごみに関する最新情報を確認 **お知らせ**  
ごみ関連施設ってどこ? **MAP**

アプリをダウンロードしたら...

エリア設定により、お住まいの地域の収集日が分かります。

アプリを起動 → エリアを設定 (お住まいの地域を選択) → 設定完了


アラート機能の設定により、収集日をお知らせします。

メニューから設定をタップ → 当日または前日に通知がほしい項目にチェック → 設定時刻に通知が届きます? (6:30) → 設定完了

**移動図書館ラブック号について**


**1月27日(木)に予定しておりました移動図書館車「ラブック号」の巡回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、中止させていただきます。**

**悪しからずご了承ください。**



敬老福祉乗車券の有効期限は  
**令和4年(2022年)3月31日まで**です。

浜田市敬老福祉乗車券  
500円券 (6枚限り)



【利用者氏名】 **見本**

有効期限  
**令和4年3月31日**

発行者 浜田市長 尾形 昭博

※乗紙は切り離さないでください。  
※ご利用の際は、運転手にこの乗紙を提示してください。  
この乗車券は、浜田市へのふるさと寄附金を対象にしています。

浜田市敬老福祉乗車券  
100円券 (30枚限り)



【利用者氏名】 **見本**

有効期限  
**2022年3月31日**

発行者 浜田市長 尾形 昭博

※乗紙は切り離さないでください。  
※ご利用の際は、運転手にこの乗紙を提示してください。  
この乗車券は、浜田市へのふるさと寄附金を対象にしています。

有効期限は、利用者氏名の下に記載されていますのでご確認ください。





# いの だより

令和4年【発行日】2022年2月22日【火】

【発行所】井野まちづくりセンター

〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2

TEL 34-0007 ・ FAX34-0038

Eメール：ino-k@ofc.herecall.jp

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等をご遠慮ください。

池畔句会 2月作品

○寒梅の咲き初む小庭賑々し  
信子

○日向ぼこ猫とベンチを分かち合う  
さとし

○弟に内緒の節分キヤラ弁当  
幸子

○伊予柑の皮の山積み空の皿  
由紀江

○冬星座白寿迎える戦後生く  
千代子

### 生涯学習情報

**草木染め教室**  
3月4日(金) 9時30分～

**俳句教室**  
3月10日(木) 9時30分～

**茶道教室**  
3月14日(月) 9時30分～

**手話教室**  
3月14日(月) 9時30分～

**華道教室**  
3月18日(金) 13時30分～

※3月の農業教室、ガーデニング教室、大正琴教室は、お世話係の方にお問い合わせください。

## レクリエーション用具の貸し出しについて

井野まちづくりセンターで保有しているレクリエーション用具を無料で貸し出しを行っています。地域サロンや自治会活動などで、ご利用できます。貸し出しをご希望の場合は事前にお電話でお問い合わせ下さい。【モルックは4セット、他は2セットずつあります。】



モルック



ボッチャ



ターゲットゲーム



カラーフロア  
バスケット



キャッチング・  
ザ・スティック

## 《3月の井野っ地号運行案内》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

予約専用 070-3772-4165

予約受付時間は、平日（月曜日～金曜日）の午前9時～午後5時までです。この時間帯以外は、電話はつながりませんので、ご注意ください。

### 1月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：7日  
運行便数：21便  
延べ利用人数：32人

### 1月末日現在の利用登録者数

192人  
(施設等入所者を含む)

### 井野地区の世帯数・人口・高齢化率 (令和4年1月末現在)

世帯数：338世帯  
人口：636人  
高齢化率：59.59%  
(引用：浜田市HPより)

2月1日（火）のいのまる広場は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策のため中止になりました。

3月1日（火）のいのまる広場は、開催いたしますので、皆様方のご参加を心からお待ちしております。



### 雛飾りのご案内

上今明の間鍋さん宅で



雛人形を3月1日～3月末日まで飾ってあります。ゆるりグループより

### 「いのまる広場」開催予定日

月	日	曜日	時間
4月	5日	火	10:00～11:30
5月	10日	火	10:00～11:30

毎月第3火曜日の10時から百歳体操をやっています。

### お知らせ

日時 令和4年4月10日（日） 11:00～14:00  
場所 三隅まちづくりセンター 小ホール  
(当日、マルシェを体育館で開催します！)  
内容 フリーマーケット出店者募集! ※出店料は無料です!  
サイズが変わって着られなくなった、お気に入りの子供服/趣味で集めたおもちゃ/押し入れの奥に閉まってある贈答品/手作り雑貨やアクセサリー-etc (キズ、汚れのひどい物はご連絡ください)  
問合せ先 三隅まちづくりセンター (平日9時～17時まで)  
Tel: 0855-32-0500/e-mail: misumi-e@ofc.herecall.jp  
(出店をご希望の方は、当センターまでご連絡ください)  
ぴ切 令和4年3月11日（金）先着12店舗

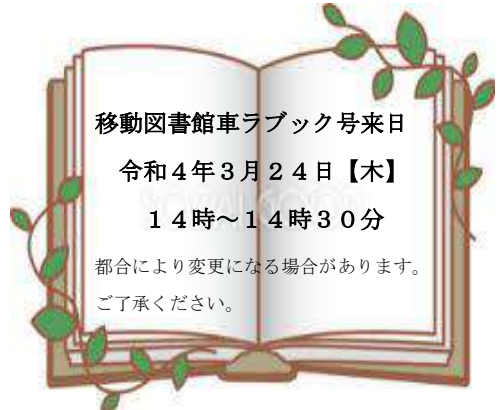
※コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止決定する場合があります。

### 移動図書館車ラブック号来日

令和4年3月24日【木】

14時～14時30分

都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



敬老福祉乗車券の有効期限は

令和4年(2022年)3月31日までです。

注意して下さい。

→  
紫色の用紙です



→  
黄色の用紙です



### みすみ習学「書き初め展」の開催について(ご案内)

期間 2月21日(月)～  
2月28日(月)

※23日(水)、26日(土)、27日(日)はJAしまね三隅支店が休業日のため、ご覧いただくことができません

場所 JAしまね三隅支店

9:00～14:30

令和3年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会

～みなさんが主役！地域住民の出番をつくるまちづくりとは～

とき 令和4年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 多久和 祥司 氏  
島根県中山間地域研究センター 研究員 貫田 理紗 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

※会場へお越しの際は、マスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、ご来場をお控えください。  
※新型コロナウイルス感染症大状況により、内容を変更して開催する場合があります。

どなたでも参加できますが、申し込みが必要です。

定員  
100名  
程度

# 血糖コントロールのこと

(井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより)

## 今月は、血糖値を急上昇させない食べ方を学びましょう

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。この数値が高いままだと糖尿病になりやすく、糖尿病になると感染症が重症化しやすいことが分かっています。また、糖尿病でなくても、血糖値が急上昇し急降下する食事は免疫力低下のもとです。ウイルスと闘う体を保つためには、下のような食事の注意が大切です。

### 食べる順番

野菜や海藻、キノコなど食物繊維の多いものから食べ始め、次に肉や魚などのタンパク質を。ごはんやパンなどの糖質は最後に。これが血糖値の急上昇を防ぐ順番です。

### 早食い禁止

早食いは、急激に血糖値を上げることにつながります。意識して、ゆっくり食べることを心がけましょう。麺類やパンなどはとくに注意が必要です。

### かむ回数

よくかむことで唾液が分泌され血糖値の急上昇も防ぎます。食べ物を口に入れたら、30回かんでから飲み込むよう心掛けてください。

～コロナスコラム～

文責：本多瑠美子（まちづくりコーディネーター）

### 【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。