



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、転用等のご遠慮ください。

池畔句会 2月作品

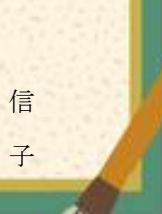
○寒梅の咲き初む小庭賑々し
信子

○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～

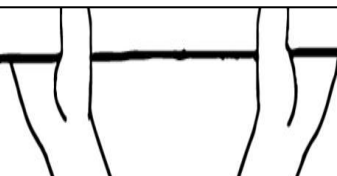
俳句教室
3月10日(木) 9時30分～

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		

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)

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。

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

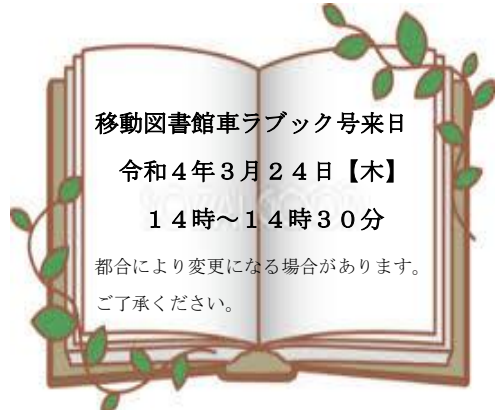
日時 令和4年4月10日（日） 11:00～14:00
 場所 三隅まちづくりセンター 小ホール
 (当日、マルシェを体育館で開催します！)
 内容 フリーマーケット出店者募集！ ※出店料は無料です！
 サイズが変わって着られなくなった、お気に入りの子供服/趣味で集めたおもちゃ/押し入れの奥に閉まってある贈答品/手作り雑貨やアクセサリー-etc (キズ、汚れのひどい物はご連絡ください)
 問合せ先 三隅まちづくりセンター (平日9時～17時まで)
 Tel: 0855-32-0500/e-mail: misumi-ko@ofc.herecall.jp
 (出店をご希望の方は、当センターまでご連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

No.

浜田市敬老福祉乗車券
500円券 (6枚綴り)



【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

※表紙は切り離さないでください。
※ご利用の際は、運転手にこの表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財源にしています。

→
黄色の用紙です

No.

浜田市敬老福祉乗車券
100円券 (30枚綴り)



【利用者氏名】

見本

【有効期限】
2022年3月31日

発行者 浜田市長

※表紙は切り離さないでください。
※ご利用の際は、運転手にこの表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財源にしています。

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 貴田 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

主催：共催：浜田市生涯学習企画推進委員会・三隅地域自治会連絡協議会・浜田市（お問い合わせ：三隅支所防衛自治課32-2801）

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。