

いのちだより

令和6年

11月号

【発行日】

2024年10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

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。

まちづくり推進委員会INO 住民自治・防災部会

いざという時に備えて



消火訓練

消火・防災訓練



消防講話



炊き出し訓練



10月20日(日)消防本部、社会福祉協議会の協力の下、消火訓練と防災・炊き出し訓練を行いました。「井野の火事をなくそう!」と、火災の原因・緊急対応について学び、水消火器による消火訓練を行いました。社協によるハイゼックス袋炊飯、防災自治課による避難所段ボールベットの組み立て、簡易トイレの設営なども体験しました。



段ボールベット・簡易トイレ組み立て体験



防災、減災には日頃から備蓄品の備えが必要ですが、経験の備蓄も大切です。参加者の皆さんから、「経験出来て良かった」「自治会でも備えたい」「いろいろ体験出来て勉強になった」と感想がありました。今回の訓練で体験したこと、学んだことが「いざという時」に役に立つように、家族や地域で共有できるといいですね。

電話機(子機)設置のお知らせ



従来まちづくりセンター職員不在時に、センターを避難場所として利用した際、事務室が施錠してあるため固定電話の使用ができませんでしたが、このたび事務所外に子機を設置しました。通常は和室入り口に置いてあります。緊急時に受発信が可能ですのでご利用ください。

青色パトロールを実施しました

10月15日(火)全国地域安全運動期間に合わせて、井野地区の地域安全推進員の皆さんがパトロールを行いました。



いのまる広場 認知症予防の最前線を学ぼう!

楽しく笑って認知症予防&脳トレ体操

10月1日(火)のいのまる広場では、介護予防インストラクター 浜田市認知症地域支援推進員の吉川優子さんから、認知症予防の最前線を学びました。

認知症予防とは、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることです。
ポイントは①健康的な生活習慣 ②認知的活動 ③社会的交流 ④リスク因子の管理 です。

質の高い睡眠と、家に閉じこもらず一歩外へ!
いのまる広場では、認知症予防に最適なレクリエーションなどを行っています。みなさん、どんどんいのまる広場にご参加ください。



【ご家庭のみそ汁、塩分は適切でしたか?】



食生活改善推進委員さんが、普段飲んでいる「みそ汁・スープ・吸い物」の塩分チェックをして下さいました。



厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

一日あたりの塩分摂取量を、ほかのおかずなどに含まれる塩分と、みそ汁1杯分の塩分を合わせて考え、減塩を心がけ高血圧や生活習慣病の予防を心がけましょう。

11月 いのまる広場のご案内

令和6年11月5日【第1火曜日】
井野まちづくりセンター講堂他

夢ミヅキ コンサート フルート&トロンボーン演奏



健康相談
小松原商店
欽ちゃん焼き(大判焼)
海乃商店(魚)



石見音楽文化振興会 ハイブリッドウインドオーケストラフルート奏者 土谷奈々さんと、トロンボーン奏者 谷崎夏帆さんの木管金管という異色の二人組ユニット「夢ミヅキ」♪
夢ミヅキの奏でる音楽で日常の疲れを癒し、秋の時間をゆったりと過ごしましょう。参加費無料 お誘い合わせておいで下さい。

井野っ地号に乗って
いのまる広場に!
予約してご利用ください



いのまる広場開催予告

12月3日(火)
歳忘れ神楽(浜田養護学校神楽クラブ)

令和7年1月7日(火)

新春 落語会
夏風亭志ん悟さん・あっ晴さん



野菜の販売などの出店をお待ちしています。まちづくりセンターにお声がけください。

まちづくり推進委員会 I N O

ひまわりの種を採種しました



9月17日(月)各高齢者クラブのみなさんが、野山嶽ひまわり園でひまわりの種取りをおこないました。センターに持ち帰り、ひとつひとつ集めた種は26kになりました。来年につながる大切な種を残すことが出来ました。

池畔句会 十月作品
見わたせば稲穂に群れし雀かな
風さやか一等米の通知来て
祖父真似て神を舞う子や秋祭り
朝夕に涼しくなりて薄明
名月や普く民に願ひあり

春 幸 由 早 千
耀 子 紀 苗 代

まちづくり推進委員会 I N O 福祉部会
井野地区地域福祉推進協議会

シニア食堂 始めました!

井野地域住民の交流の場、高齢者世帯・独居の方の寄り合いの場として、10月15日(火)第1回シニア食堂を開催しました。16人の参加者があり、百歳体操・レクリエーションのあと、懇談しながら楽しく食事を頂きました。



次回開催 シニア食堂

【開店】12月17日(火)

【申込み】12月12日(木)まで

☆詳しくは12月号でお知らせします。
☆井野っ地号をご利用下さい。
半額補助で利用料は300円です。

調理は松本修さん(下小原)を中心に炊き込みご飯、豚汁、和え物を作って頂きました。参加者からは「美味しかった、家でも作ってみたい」と感想がありました。今後2カ月に一度の開催を計画しています。みなさんお誘い合わせしてお越しく下さい。

≪11月の井野っ地号運行案内≫

斜線の日は、連休日となります。



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

お間違えの無いように確かめておかけください

9月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：12日
運行便数：29便
延べ利用人数：35人

9月末日現在の利用登録者数

175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6年9月末現在)

世帯数：316世帯
人口：533人
高齢化率：64.54%



(引用：浜田市HPより)

予約専用電話 070-3772-4165



11月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	金		
2	土	職員不在日	
3	日	職員不在日	
4	月	職員不在日	
5	火	いのまる広場	9時半から 始めます 百歳体操& 夢ミツキ コンサート
6	水		
7	木		草木染め教室
8	金		
9	土	三隅フェスティバル	職員不在日
10	日	(中央公園周辺)	職員不在日
11	月		大正琴教室
12	火	パソコン・スマホよろず相談 海乃商店	
13	水		
14	木		俳句教室
15	金		
16	土	人権を考える集い(岡見)	職員不在
17	日	職員不在日	
18	月		茶道教室
19	火	百歳体操 海乃商店	10時からです。 ご参加お待ちしております
20	水		
21	木		
22	金		
23	土	井野地区農業まつり	
24	日	ゲートボール大会	職員不在日
25	月		農業教室
26	火	海乃商店	手話教室
27	水		
28	木	ラブック号	
29	金		華道教室
30	土	職員不在日	

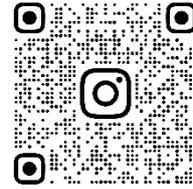
※ガーデニング教室の開講日は、お世話係の方にご確認下さい



ホームページでは「いのだより」を
カラーでご覧いただけます



井野まちづくりセンター
Instagram



INO.MACHIZUKURI.CENTER

まちづくり推進委員会からのお知らせ

まちづくり推進委員会 INO 産業環境部会

井野地区農業まつり

【日 時】11月23日(土)

9時~14時

【場 所】井野まちづくりセンター

農産物品評会・野菜即売会
ステージ発表 いのっ子クラブ
大正琴・石見神楽・田嶋子ほか
作品展示・販売 ガーデニング教室
草木染教室

俳句教室・華道教室
みらい・JA 物品販売・地元有志飲食販売
いりこのつかみ取り・ピザ作り体験・魚屋

※詳しくはチラシをご覧ください。



まちづくり推進委員会 INO 交流部会

ゲートボール大会

【日 時】11月24日(日) 9時~

※雨天中止

【場 所】芦谷ゲートボール場

【参加費】無料

【申 込】井野まちづくりセンター
まちづくりスポーツ担当 まで

第34回 三隅町人権を考える集い

日時 11月16日(土)

場所 中国電力三隅発電所ふれあいホール

内容 映画鑑賞(詳細はチラシをご覧ください)

合わせて、井野地区人権・同和教育推進委員会の活動と人権標語を紹介します。

みすみフェスティバル

日時: 11月9日(土) 10日(日)

場所: 三隅中央公園周辺

※まちづくり産業環境部会が井野の野菜やお米等を販売します。



※井野まちづくりセンター

まちづくり推進委員会 INO の活動紹介
ぜひ、会場にお越しください。

会議・研修会参加や勤務時間調整のため、職員が不在になる場合があります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

★移動図書館車「ラブック号」11月28日(木)
2時から2時半 巡回予定

ご利用
下さい!