



令和7年【発行日】
 6月号 2025年5月22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

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。

いのまる広場 5月13日(火)

「お口の健康と口腔体操」 ～いつまでも元気に食べて話すため～



地域リハビリテーション活動支援事業として、リハビリテーションカレッジ島根 言語聴覚士 濱佑太先生をお招きし、お口の健康についてお話を聴きました。オーラルフレイル(口の虚弱)を予防するために、日常生活で気を付けることや、嚥下体操を学びました。口腔機能の低下は身体機能の低下につながります。ぜひお口の体操を続けてみましょう。

オーラルフレイル予防で一番効果的なことは、人と会って話すことです。いのまる広場をはじめ、シニア食堂やセンター事業にご参加いただくことが、健康増進につながります。みなさんお誘い合わせて、どんどんまちづくりセンターにおしゃべりをしに来てください。

☆のど・舌の筋力を鍛える
 「パパパパ」「タタタタ」
 「カカカカ」「ララララ」
 の発音を2セット行う

☆日常生活で予防

- ①口や舌を使う やってみよう!
- ・声に出して新聞を読む
- ・好きな歌を一日一曲歌う♪
- ②しっかり栄養を取る
- ③歯をケアする(歯をなくさない)



懐かしい山菜セミナーの事業ポスターを見て「若いの~!!(笑)」 小松原商店・健康相談も笑顔があふれます

6月 いのまる広場のご案内

令和7年6月3日(第1火曜日) 9:30~

井野まちづくりセンター

9時半~百歳体操

10時 ~回想法 気持ちの若返り

懐かしい井野をふりかえり

心と脳を活性化しましょう!

どんな昔に会えるか、お楽しみに。

はなし
殿河内百年塾「殿河内話誌」展示

健康相談・小松原商店

欽ちゃん焼き(大判焼)・海乃商店(魚)



参加者募集



まちづくり推進委員会 INO スポーツ交流部会

モルック大会

&スポーツウエルネス吹矢体験会

日時: 6月22日(日) 9時~

場所: 井野まちづくりセンター

(雨天室内)

参加費: 無料 締切り: 6月18日(水)

申込・問合せ 井野まちづくりセンター

電話 34-0007

※雨天の場合、上履きをご持参ください

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



いのまる広場はみなさんの企画や、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。

いのまる広場開催予定日 毎月第1火曜日

令和7年7月1日 8月5日 9月2日

今年もやります!いの留学 お手伝いのお願い 一緒に活動しませんか?

ひまわり園全体の種蒔きをします。
皆さんご参加、ご協力お願いします。

2025・6・7 (土) 9時~15時頃

★野山嶽ひまわり園ひまわりの種まき

★そうめん流し

★手作り水鉄砲で遊ぼう

サポートして下さる方大募集!

子ども達と一緒に楽しみませんか?

井野の魅力を楽しんでもらおう!
子どものパワーで
井野を元気に!!

主催:井野まちづくりセンター 共催:まちづくり推進委員会 INO 問合せ:34-0007

シニア食堂においで下さい

6/17メニュー

- ・食パン
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・スパゲッティナポリタン
- ・スープ・デザート

【開催日】6月17日(火)

10時~ 百歳体操&レクリエーション

11時半頃~ シニア食堂 会食

一緒に調理を
しませんか?
調理ボランティア
大歓迎です!
プロの料理を
見て学びましょう!

偶数月に開催していますシニア食堂は、みなさんの交流の場です。
会食時間からの参加もOK!お申し込みをお待ちしています。
井野っ地号で送迎いたします!(ご予約してご利用ください)



【参加費】 200円 【申込締切り】 6月12日(木)

【申込・問合せ】 井野まちづくりセンター 電話 0855-34-0007

《6月の井野っ地号運行案内》

斜線の日は、運休日となります。



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	水曜日は お買い物便運行!				

お間違えの無いように確かめておかけください

予約専用電話 070-3772-4165
受付時間 平日 9:00~17:00



4月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：11日
運行便数：25便
延べ利用人数：33人

4月末日現在の利用登録者数

168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7年4月末現在)

世帯数：309世帯
人口：519人
高齢化率：64.93%



(引用：浜田市HPより)

地域学校協働活動

三隅小学校2年生「夏野菜を植えよう！」



5月8日(木)三隅小学校2年生生活科「夏野菜植え」学習サポートに井野から9人の方が参加して下さいました。土の入れ方、苗の植え方などを教えてもらい、きゅうり、ピーマン、ミニトマト、ナス、しその5種類を植えました。ボランティアさんの話をよく聞きながら「水はどのくらいあげたらいいですか?」「いつ頃できますか?」とたくさん質問もし、野菜が育つのをとても楽しみにしている様子でした。ボランティアの皆さん、暑い中ご参加いただきありがとうございました。



今年も始まりました ひまわりの活動



まちづくり推進委員会 INO 産業環境部会を中心に野山嶽ひまわり園開園に向けての準備が始まりました。ご多忙のなか草刈り・耕耘など、取り組んでくださっています。また、ひまわりの会は、3月から月に一度集まって「ひまわりブローチ」をひとつひとつ手作りされています。今やひまわり園のシンボルとなったブローチ。300個完成を目指し頑張っています。みなさん、ありがとうございます。

池畔句会 五月作品

晩春や愛犬の息絶える朝

霧深き深山をつつむ藤の花

朝霞峡に現わる寺住まい

バス降りし和服の似合う花見客

何をしても一會や春惜しむ

由紀江
早苗

千代子

茂

千枝子

6月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	日	浜田市総合防災訓練 職員不在日	
2	月		
3	火	いのまる広場	
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	いの留学（ひまわり種まき）	
8	日	職員不在日	
9	月	ひまわりの会	茶道教室
10	火	パソコン・スマホよろず相談 海乃商店	
11	水	三隅小井野探検（ひまわり種まき）	
12	木		俳句教室
13	金		
14	土	職員不在日	
15	日	職員不在日	
16	月		ガーデニング教室
17	火	百歳体操・シニア食堂 海乃商店	
18	水		農業教室
19	木		
20	金		華道教室
21	土	職員不在日	
22	日	モルック大会&スポーツ吹矢	
23	月		
24	火	海乃商店	手話教室
25	水		
26	木	ラブック号	
27	金		
28	土	職員不在日	
29	日	職員不在日	
30	月		大正琴教室



10時からです。
ご参加お待ちしております

お気軽においで下さい

パソコン・スマホよろず相談

開催日 毎月第3火曜日

時間 10時～11時

パソコンやスマホの操作で、ちょっとだけわからない、こんな時どうする？
LINE（ライン）で、スタンプを使いたい、写真を送りたいなど、教えてもらいたいけど…と思っている方、お気軽にパソコン・スマホよろず相談においで下さい。主にセンター職員が対応します。

お茶を飲みながら
ゆる～く楽しく一緒に学びましょう。

交通チケットがお得です!!

令和7年度限定 公共交通チケット

100円券30枚綴り 1冊 3,000円分

↓

1,000円 で購入できます
※お一人2冊まで
(利用期限 令和8年2月28日)

井野っ地号・ひゃこるバスでもご利用できます。現在取り扱い中の100円券（灰色・3000円分 1500円で販売）は令和9年3月31日までご利用できますので、先に公共交通チケットをご利用するのがお得です。

井野まちづくりセンターで販売しておりますのでご利用ください。
※本事業は国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して実施する事業です。

開催予告

令和7年度 井野の夏まつり

開催日 8月13日(水) 夕方

・ステージ発表 いのっ子・神楽
歌謡ショー・マジック他
・抽選会 ・花火(小型煙火1000発)

★移動図書館車「ラブック号」6月26日(木)
2時から2時半 巡回予定
★次回の巡回まで1ヵ月借りることが出来ます。

ご利用下さい!

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致します。

井野まちづくりセンターの情報は
こちらでもご覧いただけます。

