



令和7年

11月号

【発行日】

2025年10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

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 福祉部会

10月21日(火) 百歳体操&シニア食堂

百歳体操の後のレクリエーションでは、吉川優子さん考案のコロコロカップインゲームを行いました。赤青黄の3色のボールを段ボールの上でそれぞれのカップに入れるゲームをしました。立ち上がって動かしたり、入りそうで入らないボールに「おお～おお～」と声上がり、盛り上がるゲームとなりました。



体を動かした後はお待ちかね食事の時間！
今回も美味しいお料理にお腹いっぱい、笑顔
いっぱいの皆さんでした。
次回は12月16日(火)開催予定です。



青色パトロールを実施しました

10月18日(土)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。



開催予告

令和7年度 健康福祉講演会
優しい気持ちと支え合いで育む
井野地区の未来講演会 パート4

日時 12月7日(日) 9:30～

場所 井野まちづくりセンター

内容 「100歳まで歩ける足づくり」

講師 Re:step 近藤文香氏
(作業療法士)

詳しくは12月号でお知らせします

いのまる広場 10月7日(火) 楽しく笑って認知症予防レクリエーション

百歳体操のあとは吉川優子さん考案「ころころボールキャッチ」ゲーム！筒の中から転げてくる3色のボールを、箱を動かして色別に分けてキャッチします。一度に2個・3個のボールが出てくると巧みなボールさばきに歓声が上がりました。楽しく動体視力と瞬発力を鍛えるゲームになりました。

会場には解体中の井野小学校から持ち出した校歌のレリーフと、昭和貳年度卒業記念の鏡を展示しました。皆さん井野小学校校歌を口ずさんで懐かしい話に笑顔が溢れていました。また昭和貳年(1927年)の鏡には驚きの声。98年間井野で受け継がれて来た鏡は、今まで何を映して来たのでしょうか。



【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」の塩分チェックと結果指導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7年11月4日【第1火曜日】

井野まちづくりセンター講堂他

9時半～百歳体操

10時～三隅地域住民参加型防災訓練参加(避難所体験)

DVD上映「忘れまい!豪雨災害とその教訓」

防災グッズを知ろう

健康相談
小松原商店
欽ちゃん焼き(大判焼)
海乃商店(魚)



三隅地域住民参加型防災訓練の発災想定に合わせて、まちづくりセンターに避難所開設訓練を行います。2013年7月に放送された「昭和58年豪雨から30年 忘れまい!豪雨災害とその教訓」を視聴し、改めて備えと訓練の大切さを学びましょう。

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
300円ご利用できます
(半額補助あり)



いのまる広場開催予告

12月2日(火)

令和8年1月6日(火) 新春いのまる広場

福引会 & 初春を沢悠佳さんの三味線と唄で祝おう!

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。



アゼーリみずすみ地域貢献活動

足腰ピン活プロジェクト 「地域の元気はあなたから」

11月18日(火)

10時～

井野まちづくりセンター
集会室

※上履きをご持参ください

アゼーリの作業療法士さんと一緒に、体力測定をしましょう。ご自身の測定結果に合わせた体操メニューのアドバイスもあります。どなたでも参加できます。みなさん、お問い合わせしておいで下さい。
(百歳体操の日ですが、予定を変更します)

「地域の元気はあなたから」
足腰ピン活プロジェクト

プログラム

- ①皆さんで行う準備体操
怪我無く行えるように筋肉を伸ばしたり、頭の体操を行います。
- ②リハビリ職員による体力測定
体力測定の結果を基準値と照らし合わせ転倒予測します。
- ③ご自宅で行える
簡単体操メニューの提案
体力測定の結果を元に簡単にできる体操メニューを提案し、ご自宅でもできるようにメニュー表をお渡しします。

介護老人保健施設 アゼーリみずすみ
〒699-3213 島根県浜田市三隅町河内451-1
Tel:0855-32-3911(代表) Fax:0855-32-3912
アゼーリみずすみ地域貢献活動

三隅中学校 地域学習支援事業 マナビィみすみ



三隅地域まちづくりセンター連絡会は、三隅中学校の定期テスト前に、自主学習の支援「マナビィみすみ」を行っています。地域の方やリハビリテーションカレッジ島根の学生が中学生の学習支援・見守りを行います。

今年の4月からは、今浦孝輔さん(諸谷 リハカレ1年生)が支援員として参加しています。

ひまわり畑の刈払い終了

10月11日(土)に産業環境部、役員、正副部会長の皆さん16人が、野山嶽ひまわり園の刈払い作業をして下さいました。今年は悪天候のため種の収穫は出来ませんでした。来年に向けて皆さんの協力が始まっています。



《11月の井野っ地号運行案内》

斜線の日、運休日となります。



日	月	火	水	木	金	土
		水曜日はお買い物便運行!				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					

予約専用電話 070-3772-4165



9月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：11日

運行便数：29便

延べ利用人数：36人

9月末日現在の利用登録者数

165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9月末現在)

世帯数：307世帯

人口：506人

高齢化率：65.02%

(引用：浜田市HPより)



11月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	土	職員不在日	
2	日	職員不在日	
3	月	文化の日 職員不在日	9時半から 始めます
4	火	いのまる広場 三隅地域住民参加型防災訓練 胃がん・子宮頸がん検診	
5	水		
6	木		
7	金		
8	土	三隅フェスティバル	職員不在日
9	日	(中央公園周辺)	職員不在日
10	月		
11	火	パソコン・スマホよろず相談 海乃商店	
12	水		
13	木		俳句教室
14	金		草木染め教室
15	土	職員不在日	
16	日	人権を考える集い(岡見)	職員不在日
17	月		大正琴教室 茶道教室
18	火	足腰ピン活プロジェクト 海乃商店	10時からです。 ご参加お待ちしております
19	水		
20	木		農業教室
21	金		ガーデニング教室
22	土	職員不在日	
23	日	ゲートボール大会	勤労感謝の日
24	月	振替休日	職員不在日
25	火	海乃商店	手話教室
26	水		
27	木	ラブック号	
28	金		
29	土	職員不在日	華道教室
30	日	ふるさと芸能まつり	

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。



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 交流部会

ふるさと芸能まつり

【日 時】11月30日(日)

9時半～15時半

【場 所】井野まちづくりセンター

ステージ発表・作品展示・販売
地元有志飲食販売・大判焼き
いりこのつかみ取り

※詳しくはチラシをご覧ください。

ゲートボール大会

【日 時】11月23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

地域支え合い生活支援事業

「草刈りのお手伝い」受付終了

70歳以上の世帯にご案内していましたが、補助金予算額に達成しましたので、受付を終了します。

まちづくり推進委員会 INO

第35回 三隅地域人権を考える集い

日時 11月16日(日) 10時～11時半

場所 中国電力三隅発電所ふれあいホール

内容 映画「カランコエの花」上映会

(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8日(土) 9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。(8日 土曜日のみ)

※草木染教室・ひまわりの会 作品販売
(8日 土曜日のみ)

三隅中央会館内

※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。