

いいね、黒沢。 7 2026 月号

いつまでも元気に歩くために！正しい「靴選び」と「爪の健康チェック」



ドイツ式フットケア専門サロンの近藤文香さんを講師に迎えて

黒沢はつらつマーケット5月29日（金）



元気な足元をつくる「靴選びのコツ」

- ・足がつかう時は靴が足に合っていないサインかも
- ・足の指の付け根に合わせて、しっかり曲がる靴が安心
- ・かかとが固く、足をしっかり支えてくれるものを選びましょう
- ・中敷き（インソール）が取り外せる靴が便利
- ・冬など厚い靴下を履くときは中敷きを抜いて調整しましょう
- ・さっと「履きやすい靴」は、歩くときに「脱げやすい靴」です



見逃さないで「爪」のトラブル

- ・爪の変色はトラブルが始まっている合図です
- ・爪が傷むと、そこからばい菌が入って悪化することがあります
- ・爪の様子が変わるとは、早めに皮膚科へ相談しましょう
- ・自分で切りにくい爪も皮膚科で安全に切ってもらえます

第2部では、個別に各自の足に合ったケアを指導していただきました。別ブースでは歯科衛生士の岡山美幸さんより口内についての相談を受け付けていただきました。

<早めに対処して、生き生き笑顔で過ごしましょう！>

2026 7月 Event & Workshop

7/5

日

【主催】黒沢
まちづくり
委員会

七夕交流会

9:00～12:30 (受付8:30～)

小ホール他

参加費 200円

申込 終了しました

子どもも大人もみんなで楽しみましょう！
新聞紙輪投げには商品もあるよ！



7/21

火

【主催】
浜田市

胃がん検診

受付 8:30～9:15

子宮頸がん検診

受付 8:30～9:15

7/26

日

【主催】黒沢
まちづくり
委員会

かっぱランド周辺環境整備

7:00～ センター集合

かっぱランド夏祭りの開催準備のため、河川敷の草刈りなどを行います。ご協力お願いいたします。
※悪天候の場合は8/2(日)に延期します。

7/21

火

【主催】黒沢
まちづくり
委員会

買い物ツアー

ナフコ・トライアル便

8:30～11:00 頃

自宅から自宅まで

参加費 700円

申込 電話
0855-35-1509

7/31

金

【主催】黒沢
まちづくり
委員会

黒沢はつらつマーケット

夏風亭一門の落語会

9:30～10:30

夏風亭きんこんさん他

マーケット

10:00～11:30

その他の
イベント

7/2(木) 18:00～ 福祉サポート会議

7/14,28(火) 9:30～軽スポーツ

7/17(金) 9:00～ 大人のぬり絵教室

7/23(木) 15:00～ ラ・ブック号

8月予告

8/3(月) 9:00～11:30

峠田さんの野菜づくり教室

8/9(日) 10:00～15:00

かっぱランド夏祭り

8/18(火) 9:00～15:00

黒沢で遊ぼう！



ちい助・
福祉弁当
(祝日除く)
毎週水曜

7/1.8.15.22.29

料金600円(おかずのみ500円)

注文は2日前までをお願いします

<編集後記>先日、普通救命講習Ⅰに参加してきました。浜田市の救急車の到着時間は？に10分と回答したため10分間胸骨圧迫を2人で交代で行う事になってしまいました。“長い…！でも目の前の人を救わなければ…でも長い…”「救急車が到着しました。」の声にほっとしました。使う事が無いのが一番ですが、いざとなったらやるしかない！浜田市の救急車は約8分で到着するそうです。(野)

Report1

はじける初夏の彩り「春の寄せ植え教室」



5月25日(月)、爽やかな五月晴れの中「春の寄せ植え教室」を開催しました。
今回は、ラベンダー、ガーベラ、ミニバラ、ペチュニアなど初夏に向けて元気に育つ色鮮やかな種類の花苗が用意されていました。
講師の先生から、苗の特徴、長く楽しむための植え方のコツなどを教わりながら、一株一株、丁寧に植えこみ、春から初夏への移り変わりを感じるすてきな鉢が出来ました。



Report2

だいたいU-50が集まる"食"と"おしゃべりの場"「黒沢ヤングの会」



5月30日(出)、第5回「黒沢ヤングの会」を開催し、13世帯28名が参加しました。そのうち半数が初参加。なんと、現在黒沢に在住の子育て世帯が全員集合しました！
今回は「サモサ」というインド料理づくりに挑戦。野村裕さん（6区）が持ち寄ったスパイスなどを調合し、見た目は「揚げ餃子」のような一品が完成。そのほか、お好み焼きをみんなで作って食べました。
未就学児から高校生まで幅広い年代が集まった子ども達は、体育館でバドミントンや卓球をしたり、小ホールでゲームをしたりそれぞれ自由に楽しく交流していました。そして大人は大人で、料理を作ったりお酒を飲みながら自由に談笑。ただただ和やかで楽しい時間があっという間に過ぎていきました。
次回は夏のBBQ大会を企画します！ヤングの皆さん、お楽しみに！

Report3

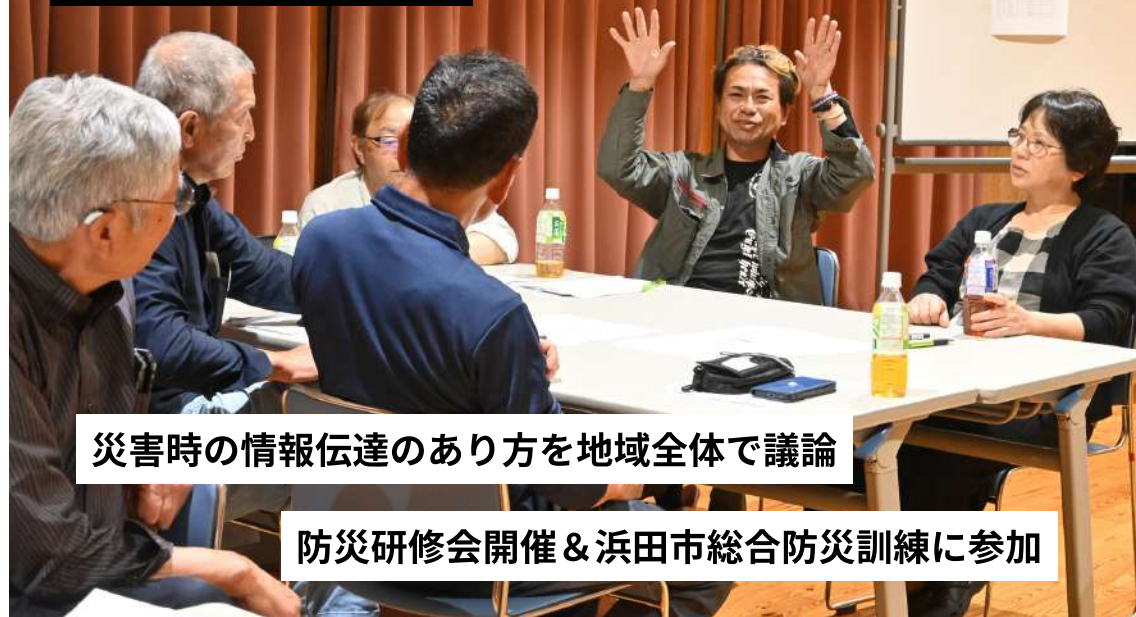
地域住民と議員がフラットに語り合う「地域井戸端会議」



5月22日(金)、浜田議会主催の「地域井戸端会議」が開催されました。今回は西田議員、岡山議員、村木議員、地域住民12人でテーマ別にグループワーク形式で行われました。
<子どもや高齢者の困りごと>グループは、人口減少を憂い、若者の働く場所として「工場等の誘致」ではなく、「リモートワーク」を行う子育て層をターゲットにして、移住を促すなどの意見が出ました。
<100年先に残したい浜田の食>グループは、昔ながらの食を次世代にどうつなぐかについて話し合いました。「ビスケットの天ぷら」や「干し柿の天ぷら」などユニークな昔料理をイベントなどでつくってみてはというアイデアを共有しました。



情報伝達に関する話し合い（2区・4区）



災害時の情報伝達のあり方を地域全体で議論

防災研修会開催＆浜田市総合防災訓練に参加



伊藤輝昭さんによる講話

5月18日(月)、安全安心部会主催「防災研修会」を開催し、部員をはじめ各自治会・集落の代表者、消防団員、市職員等24名が参加しました。
直近では平成29年夏の大雨による被害が記憶に新しく、黒沢地区でも実際に避難を行った方も多くいました。あれから約9年が経ち、改めて災害への備えを地域全体で考える機会にしたいと企画しました。
今回は「災害時の情報伝達のあり方」をテーマとして、講師の石西防災研究所の伊藤輝昭さんからの話題提供や、各集落に分かれてのグループディスカッションを行いました。

6月7日(日)には、市内全域で「浜田市総合防災訓練」が実施され、黒沢地区においても各自治会・集落を中心に情報伝達訓練や避難誘導訓練を実施。
各集落では先の研修で得た学びをもとに、連絡網などのネットワークを活用して住民の安否情報を取りまとめ、災害対策本部への報告を行いました。また、下古和自治会や井川自治会は集会所への避難行動も実施し、有事の際の動きを再確認しました。
消防団のなり手不足や、より効率的な情報伝達手法など、この訓練で見えてきた課題があります。今後、訓練の振り返りを交えながら、引き続き地域の防災力向上に資する取組を行います。



下古和自治会館への避難訓練