



# いの だより

令和6年

8月号

【発行日】

2024年7月22日【月】

【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 モルック大会



6月23日(日)まちづくり推進委員会 INO スポーツ・交流部会主催のモルック大会が開催されました。当日は雨天のため講堂で行いました。

今年は2回目の大会になり、モルック経験者の方も増え、8チーム24人が白熱したゲーム展開で、頭と体を使い盛り上がりました。



各チーム協力しながら50点を目指しますが、狙うと50点を過ぎて25点に逆戻り。会場では笑い声や叫び声(?)が飛び交い、賑やかな交流ができました。大会結果は以下の通りです。(敬称略)

- 優勝 下今明 A(榎内京子・篠原正計・原田おさめ)
- 準優勝 芦谷あ(泉川サエ子・隅川栄子・栗山俊二)
- 第3位 上今明 K(戸谷幸子・矢富ヒロ子・丸山真千江)
- 第4位 丸山 M(丸山洋ニファミリー)
- 第5位 殿河内 T(大谷千恵子・津野恒子・三浦慎也)

みなさんおめでとうございます。

スポーツ交流部会のみなさん、準備等お世話になりました。



## 防災研修会「なぜ防災に男女共同参画や多様な視点が必要なのか」

7月15日(祝・月)まちづくり推進委員会 INO 住民自治・防災部会主催の防災研修会を開催しました。講師に公益財団法人しまね女性センターの小川洋子氏をお招きし、男女共同参画の視点による防災についてグループワークを交えながら研修しました。あなたが災害時避難所に非難したとき…、避難所運営リーダーになったとき…いろいろな場面を想定して問いかける問題に○(はい)×(いいえ)の札をあげ、グループの中でお互いの考えや思いを話し合いました。性別や年齢、立場によって違うそれぞれの意見を聴き、地域に暮らす多様な人々の違いに配慮した体制や支援が必要だということを学びました。共催していただいた浜田女性ネットワークの皆さんも一緒に参加いただき、有意義な研修会になりました。



# いのまる広場

7月2日(火)のいのまる広場は、プリムラぴあの教室 横山淑子さんをお招きして、音楽サロンを行いました。「懐かしいころの歌♪初夏編♪」と題し、「茶摘み」「たなばたさま」「夏は来ぬ」などを歌いました。また映画音楽やクラシックの演奏を聴き、美しいメロディーに心をあずけて、ゆっくりとした時間を過ごしました。最後は、テレビドラマでおなじみ「東京ブギウギ」や「花は咲く」を歌い、皆さんの笑顔が見られました。

音楽には精神的な安定、自発性・活動性の促進、身体の運動性の向上、表情や感情の表出、脳の活性化、リラクゼーションなどたくさんの効果があります。日常の生活の中で、鼻歌を歌うことも良いことです。



小松原商店、健康相談コーナーも賑やかです。

百歳体操の参加者も少しずつ増えています。継続して運動し、身体能力の維持に努めましょう。地域の方の新鮮野菜も好評です。



## 8月 いのまる広場のご案内

令和6年8月6日【第1火曜日】

井野まちづくりセンター講堂他

9時半～百歳体操を始めます!

10時～いのっ子ミニ発表会

濡らしてアート 灯ろう作り

吉川優子さんと、和紙の灯ろう絵を描きましょう。自由なアートは前頭葉を刺激し脳が活性化しますよ



健康相談

小松原商店

村田漁村

欽ちゃん焼き(大判焼)

海乃商店(魚)



食生活改善推進員さんによる

夏野菜を使った元気の出る料理の紹介

食品サンプルや料理のパフレットで紹介します  
食改さんの話を聞いて、元気に夏を過ごしましょう!

夏休みの  
いのっ子参加

いのまる広場開催予定日 毎月第1火曜日  
令和6年9月3日 10月1日 11月5日

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  
利用料は300円です



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。

### 《8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
				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

お間違えの無いように確かめておかけください

### 6月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：15日

運行便数：31便

延べ利用人数：34人

### 6月末日現在の利用登録者数

178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6月末現在)

世帯数：317世帯

人口：538人

高齢化率：64.13%

(引用：浜田市HPより)



予約専用電話 070-3772-4165




**池畔句会 七月作品**

来し方に想いめぐらし瑞居かな  
夏風邪や一年生に疲れあり  
半夏生咲いて今年も名を問われ  
日めくりや爛鳴きて生かさるる  
友よりの信楽狸梅雨も笑む

八重子 さとし 美乃 春耀 幸子


### マップ作り ご協力をお願い

まちづくり推進委員会 INO 交流部会では、井野のマップ作りに取り組んでいます。みなさんからの情報を基に、井野地区の名所・旧跡などを示したマップを作ります。



マップに取り込みたい情報をぜひお寄せ下さい。センター集會室に白地図をおいています。皆さんのご協力をお待ちしています。

問合せ：井野まちづくりセンター



### 野山嶽ひまわり園開園について

開園準備 7月28日(日) 8:00～  
草刈り、のぼり旗・案内看板立て

開園 7月30日(火)



開園期間中、野山嶽あずま屋にて地元野菜の販売をします。販売を希望される方は井野まちづくりセンターまでお知らせください。(野菜等の販売は、個人の管理になります)



### 健康づくり・介護予防推進出前講座

## 測って納得！健康チェック


【日時】 8月20日(火) 9時30分～

【場所】 井野まちづくりセンター


三隅支所市民福祉課の保健師さんに、体組成(体重・体脂肪・脚力)、血管年齢の測定をしていただきます。健康チェックを日頃の健康管理に役立てましょう！

申し込みは不要です

健康チェックが終了後、百歳体操をします。皆さん、お誘い合わせておいで下さい。



## 島根原子力発電所に行きました!



7月11日(木)中国電力三隅発電所の企画で、島根原子力館と島根原子力発電所の見学会に、井野まちづくりセンターの教室・サークルのメンバーを中心に20人が参加しました。原子力・火力・再生可能エネルギーなどの特徴や電源構成バランス、原子力発電の仕組み、発電量、安全対策などの説明を聞いたあと、実際に発電所構内に入り、防波壁や水密扉、発電車・送水車などが一に備えての事故・防災対策を見聞しました。電力の大切さ、防災の取り組みについて多くの学びを得た時間になりました。

6月22日(土)上室谷女性部の皆さんが、センター講堂の床、窓、トイレの掃除をしてくださいました。窓の網を外して丁寧に拭いていただきピカピカになりました。また7月16日(火)には、農業支援センターみらいさんがグラウンド法面の草刈りをして下さいました。暑い中、ありがとうございました。



**ありがとうございました**

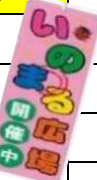
# 8月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	木		
2	金		
3	土	職員不在日	
4	日	センター周辺草刈り	
5	月		
6	火	いのまる広場	
7	水		
8	木		俳句教室
9	金		
10	土	職員不在日	
11	日	職員不在日	
12	月	職員不在日	
13	火	井野の夏まつり	職員不在日
14	水		職員不在日
15	木	ソフトボール大会	
16	金		
17	土	職員不在日	
18	日	職員不在日	
19	月		茶道教室
20	火	百歳体操 海乃商店	
21	水		
22	木		ガーデニング教室
23	金		手話教室 華道教室
24	土	みすみっ子Summer (三隅まちセン)	
25	日	職員不在日	
26	月		大正琴教室
27	火	海乃商店	
28	水		
29	木	ラブック号	
30	金		
31	土	職員不在日	

7時からです  
よろしくお願  
いいたします。

百歳体操を  
9時半から  
始めます



9時半から健康チェッ  
クを行います。お待ちして  
います



## 井野の夏まつり



8月13日(火) 17時～  
飲食露店・ステージ発表・花火

### 井野のいいとこ写真展開催

夏まつりに合わせて、写真展を開催し  
ます。皆さんの投票で最優秀賞を決定  
します。最優秀賞は来年の夏祭りポス  
ターに採用されます。ぜひ、写真展を  
見に来て投票してください。

井野の夏祭り実行委員会

まちづくり推進委員会 INO スポーツ交流部会

### ソフトボール大会

【日時】8月15日(木) 9:00～  
【場所】井野まちづくりセンター

地元の方、帰省された方、老若男女大歓迎！  
当日参加者でチーム編成をします。  
みんなで楽しみましょう！

問合せ・申し込み 井野まちづくりセンター

### みすみっ子 Summer ☆ 2024



～あそんで・まなんで・はたらいて～

【日時】8月24日(土) 10時～15時  
【場所】三隅まちづくりセンター



はたらく車展示・お仕事体験  
遊びブース・キッチンカーも来ます。



井野からは、農業支援センターみらいさんに、  
大豆コンバインを展示していただきます。

主催：三隅地域まちづくりセンター連絡会

「いのだより」は浜田市の  
ホームページではカラー  
でご覧いただけます。



Instagram ではいのまる広場等の  
情報を掲載しています。  
野山嶽のヒマワリの様子も  
発信しています。



ぜひ、井野まちづ  
くりセンターのイン  
スタグラムを覗いて下  
さい  
皆様のフォローを  
お待ちしております。

INO.MACHIZUKURI.CENTER

※農業教室の開講日は、お世話係の方にご確認下さい  
パソコン・スマホよろず相談、草木染め教室はお休みです。

#### ★移動図書館車「ラブック号」8月29日(木)

2時から2時半 巡回予定

★次回の巡回まで1か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。



# いの だより

令和6年

9月号

【発行日】

2024年8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。

## 井野の夏まつり 2024・8・13



8月13日(火)井野の夏まつりが開催され、350人余の皆さんにご来場頂きました。ステージではいのっ子のダンス、ダンディ原田のマジックショー、石見神楽の上演がありました。今年は特別企画として井野地区各自治会の「盆踊り」披露、第10回を記念して1000発の花火(小型煙火)が打ち上がりました。地域の皆様のご協力・ご支援・ご厚志のおかげを持ちまして、盛会に終えることができました。心より感謝申し上げます。

## 野山嶽ひまわり園 今年もたくさんの方に来て頂きました



7月28日(日)に開園準備を行い、30日(火)に野山嶽ひまわり園を開園しました。今年は天候不順もあり、なかなか咲き揃いませんでしたが、8月8日頃には黄色一面になりお盆過ぎまで見頃が続きました。今年も3千人を超える方が来園され、ひまわりを見ていただきました。期間中ひまわりの会の皆さん、高齢者クラブの皆さん、まちづくり推進委員会 INOの皆さんが、交代でひまわり園や駐車場の案内をして下さいました。暑い中本当にありがとうございました。

# いのまる広場

8月6日(火)のいのまる広場は、夏休みのいのっ子がみんなと百歳体操をした後、ミニ発表会としてダンスを披露しました。いのっ子が元気いっぱい踊る姿に、見ている皆さんも、手拍子をしながら笑顔になり、暑さが吹き飛ぶようなパワーをもらいました。



吉川優子さんにご指導いただき「濡らしてアート」で、和紙に灯ろう絵を描きました。これは9月に安来市で開催される安来市平和の集いに届ける灯ろうです。皆さんの個性あふれる作品ができました。



食生活改善推進協議会の皆さんが、夏野菜を使った元気の出るレシピの紹介をして下さいました。まだまだ暑い日が続きます。食改さんのレシピを参考に、残暑を乗り切りましょう!



### 健康相談

小松原商店

村田漁村

欽ちゃん焼き(大判焼)

海乃商店(魚)



## 9月 いのまる広場のご案内

令和6年9月3日(第1火曜日)

井野まちづくりセンター講堂他

9時半~百歳体操を始めます!

10時~三隅中学校1年生

地域インタビュー&レクリエーション



三隅中  
1年生参加

三隅中学校1年生が三隅町内6か所のまちづくりセンターに分かれて訪問します。井野は「いのまる広場」で地域の皆さんと一緒に交流しましょう。

いのまる広場開催予定日 毎月第1火曜日  
10月1日 11月5日 12月3日

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。

10月予告【ご家庭のみそ汁、塩分は適切ですか?】  
食生活改善推進委員さんに普段飲んでいる「みそ汁・スープ・吸い物」の塩分を計ってもらいましょう!

10月1日 いのまる広場に、ご家庭のみそ汁等を、少しだけ小さな容器に入れて持って来て下さい。



### 《9月の井野地号運行案内》

斜線の日、運休日となります。



日	月	火	水	木	金	土
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

### 7月の井野地号の利用状況

稼働日数 : 13日

運行便数 : 36便

延べ利用人数 : 51人

### 7月末日現在の利用登録者数

178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7月末現在)

世帯数 : 319世帯

人口 : 538人

高齢化率 : 64.31%

(引用: 浜田市HPより)



予約専用電話 070-3772-4165



# 夏の思い出 井野の夏まつり



いのっ子のキレキレダンス、ダンディ原田のワクワクマジックに会場からたくさんの拍手が贈られました。

盆踊り披露には、両谷・上今明・芦谷・下今明・殿河内・周布地、6つの自治会から参加がありました。くどきも踊りも、それぞれに違いがあり「違うの知らなかった」「よそのを見られて良かった」とお互いの盆踊りを称える機会になりました。ステージ下では、ほかの自治会の踊りを真似て踊る姿も見られ、井野の夏まつりを通じて、地域の繋がりが深まる時間でした。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



石見神楽は両谷神社社中による八幡。





会場には地元の方による出店が並びました。いのっ子クラブ(ぎょうぎ・ヨーヨー釣り)、芦谷連合自治会(綿菓子)、地元有志「くらちゃん屋」(アイス・タコ焼き他)、みのり市(おにぎり他)、ゆるり(ピザ)、ひまわりの会(ブローチ)、猟友会(射的)など、どのお店も大人気でした。抽選会にはご協賛いただいた豪華賞品が並び、番号が呼ばれると、歓声が上がっていました。

夏まつりのフィナーレは花火。今年は第10回を記念して、1000発の花火(小型煙火)を打ち上げました。次々に打ち上げられる花火は圧巻! 多くの皆様からご協賛いただき、素晴らしい花火を上げることができました。

準備から当日の運営、そして後片付けまで、皆様のご協力のおかげで無事に終わることができ、感謝申し上げます。ありがとうございました。 井野の夏まつり実行委員会

# いのっ子 DIY

7月30日(火)夏休みのいのっ子が、センター講堂に設置する下駄箱を作りました。川本聖光さん(上小原)にご指導いただき、子どもたちは電動ドリルや電動サンダーを初体験。はじめは不安そうに使っていましたが、慣れてくると「楽しい」「次、やる～」と進んで作業をしていました。

組み立てと色塗りを終えて、8月1日(木)に絵や文字を描いて完成!ウキウキ・ワクワクする下駄箱が講堂前で、皆さんのお越しをお待ちしています。川本聖光さん、いのっ子の皆さん、ありがとうございました。



8月6日(火)のいのまる広場で、下駄箱のお披露目をしました。子ども達の自由な発想で作った下駄箱に、「いいねえ」「上手にできてるねえ」「立派な靴置き場だね」と、とても喜んでいただきました。

- |    |      |       |
|----|------|-------|
| 団体 | 一位 B | 篠原正計  |
|    | 二位 A | 若菜洋子  |
|    |      | 後藤直樹  |
|    |      | 榎内満利夫 |
|    |      | 吉野茂美  |
|    |      | 山本満寿子 |
|    |      | 隅川栄子  |
|    | 三位 C | 佐々木浩二 |
|    |      | (敬称略) |

- |    |    |       |
|----|----|-------|
| 個人 | 一位 | 榎内満利夫 |
|    | 二位 | 篠原正計  |
|    | 三位 | 原田おさめ |

まっちづくり推進委員会INNO  
グラウンドゴルフ大会  
7月21日(日)みのり会館グラウンドゴルフ場に於いて、井野地区親善グラウンド大会を開催しました。ホールインワンが入った時には、みんなの歓声があり、賑やかな大会になりました。結果は次の通りです。



**池畔句会 八月作品**

夏の朝庭見廻りて伏せる猫  
朝焼や朝飯前の一と仕事  
慟哭の収容棟は西陽中  
風鈴や縁側風の通り抜け  
路刈りを終へて路傍の宴しはし

由紀江  
早苗  
千代子  
茂  
千枝子



8月15日(木)センターグラウンドでソフトボール大会を予定しましたが、チーム数が揃わず、親睦ソフトボールを行いました。炎天下で声を出し、ボールを追いかける姿に歓声が飛び交い、楽しい親睦になりました。



最多人数参加した両谷チームがベストチーム賞が贈られました。

## ソフトボール大会

## ありがとうございました

8月4日(日)自治会の皆さんがセンター周辺の草刈りをして下さいました。暑い中、本当にありがとうございました。



# 9月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	日	職員不在日	
2	月		
3	火	いのまる広場	
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	職員不在日	
8	日	職員不在日	
9	月		茶道教室
10	火	パソコン・スマホよろず相談 海乃商店	
11	水		
12	木		草木染め教室 俳句教室
13	金		
14	土	職員不在日	
15	日	職員不在日	
16	月	敬老の日 職員不在日	
17	火	百歳体操 海乃商店	
18	水		
19	木		
20	金		華道教室
21	土	職員不在日	
22	日	職員不在日	
23	月	職員不在日	
24	火	海乃商店	
25	水		
26	木	ラブック号	
27	金	海乃商店	手話教室
28	土	職員不在日	
29	日	職員不在日	
30	月		大正琴教室

百歳体操を  
9時半から  
始めます



10時からです。  
ご参加お待ちしております

## 井野のいいとこ写真展 優秀作品の紹介

夏まつりに合わせて写真展を開催し、皆さんに投票して頂きました。投票数により次の作品が選ばれました。

ご協力、ありがとうございました。

井野の夏まつり実行委員会



① 最優秀賞  
室谷 棚田



② 優秀賞  
野山嶽 ひまわり



③ 優良賞  
野山嶽  
虹とひまわり



多くの皆さんに「井野のいいとこ」を選んでいただきました。



今回選ばれた写真はスタッフが応募した作品でした。スタッフとして、井野のいいとこを紹介したい気持ちが伝わり嬉しく思います。

※農業教室、ガーデニング教室の開講日は、お世話係の方に確認下さい

★移動図書館車「ラブック号」9月26日(木)  
2時から2時半 巡回予定

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いたします。

「いのだより」は浜田市のホームページではカラーでご覧いただけます。



Instagram ではいのまる広場等の情報を掲載しています。

ぜひ、井野まちづくりセンターのInstagramを覗いて下さい  
皆様のフォローをお待ちしています。



INO.MACHIZUKURI.CENTER



# いの だより

令和6年

10月号

【発行日】

2024年9月20日【金】

【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。

## みすみっ子Summer2024～あそんで まなんで はたらいて～



(有)三隅町農業支援センターみらい  
大豆コンバイン展示



8月24日(土)三隅まちづくりセンターに於いて三隅地域まちづくりセンター連絡会事業「みすみっ子Summer2024 あそんで!まなんで!はたらいて!」を開催しました。各まちづくりセンターが警察・消防、三隅町内の企業などにご協力をいただき、働く車の展示・紹介や体験コーナーなど10箇所のブースを設けました。井野は、(有)三隅町農業支援センターみらいに「大豆コンバイン」を紹介していただきました。浜田市に2台しかない大豆コンバインを初めて見たという人も多く、子どもも大人も興味津々。説明を聞いたり、運転席に乗ったり大人気でした。説明をしてくださったみらいの福田さん、ありがとうございました。



警察車両・鑑識体験



ゆうひパークみすみ  
バーガー作り体験



消防車両・レスキュー体験



河野建設

クレーン車体験



浜田ビューティーカレッジ  
ネイル体験



ゆうひパークみすみ  
バーガー作り体験



岡見技建  
木工体験



レフティ  
草細工体験

親子連れ320人の来場があり、いろいろなブースで、たくさんの体験をしました。お仕事体験や話をきいてシールを貼ってもらい、シールの枚数分お菓子すくいに挑戦。8か所回って8回お菓子をすくった頑張り屋さんもいました。



# いのまる広場&三隅中1年生 地域インタビュー

9月3日(火)三隅中学校1年生が「地域インタビュー」として、いのまる広場に参加しました。三隅中学校の生徒が各まちづくりセンターに出向き、地域の方にインタビューを行う「地域インタビュー」は、今年で3回目になります。日程がいのまる広場と重なり、いのまる広場でレクリエーションをしながらインタビューを行う井野特別バージョンで、地域の方と交流しました。



百歳体操をはじめる前  
地域の方が中学生に重りをつける手伝いをする微笑ましい光景がありました。



初めは緊張していた中学生でしたが、じゃんけんゲームで少しずつリラックス。その後、一緒に百歳体操をして体をほぐしました。インタビューはレクリエーションをしながら行いました。「井野の自慢は何?」「若者が減っている原因は?」など、いろいろな質問に地域の方が丁寧に笑顔で答えていました。この事業のねらいは、交流を通して相手の話をよく聞き、自分の考えを伝える力をつける・地域の方の思いや活動を知り、地域に貢献しようとする態度を育てる。地域インタビューのねらいが達成できた時間になりました。



この日は、島根県立大学の看護栄養学部健康栄養学科4年生8人の見学もあり、いのまる広場は活気に溢れました。中学生や大学生と話したり触れ合ったりして、井野の皆さんもパワーをもらい若返りました。

## 10月 いのまる広場のご案内

令和6年**10月1日**【第1火曜日】  
井野まちづくりセンター講堂他  
9時半～百歳体操を始めます!  
10時～楽しく笑って認知症予防・脳トレ体操

認知症予防の最前線を学ぼう!!



健康相談

小松原商店

村田漁村

欽ちゃん焼き(大判焼)

海乃商店(魚)



### 【ご家庭のみそ汁、塩分は適切ですか?】

食生活改善推進委員さんに普段飲んでいる「みそ汁・スープ・吸い物」の塩分を計ってもらいましょう!

ご家庭のみそ汁等を、少しだけ小さな容器に入れて持って来て下さい。



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



## 11月5日 いのまる広場予告

夢ミヅキ コンサート

フルート&トロンボーン演奏



いのまる広場開催予定日 毎月第1火曜日

11月5日 12月3日 令和7年1月7日

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。

健康づくり

介護予防推進出前講座

測って納得!

健康チェック

8月20日(火)百歳体操に  
合わせて、体組成(体重・体  
脂肪・脚力)・血管年齢を測定  
しました。体内年齢や血管年  
齢の測定結果を見比べて、  
「すごい、若いねえ」とお互  
いの健康状態を確認してい  
ました。高齢者の方が脚点や  
筋力量の数値が高く、お元気  
な理由を再確認しました。  
今回の数値を参考に、日頃か  
ら健康状態の自己管理に努  
めましょう。

池畔句会 九月作品

侘び住まひ今夜の客はすいっちゃん

草刈れば住みか追わるるハツタかな

戴きし新米の香を仏前に

新涼や帰省子すべて色白し

散りつもる路肩の紅は萩の花

久美子

洋子

八重子

さとし

美乃



まちづくり推進委員会 INO 福祉部会 シニア食堂 始めます!

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、シニア食堂で集いましょう!

10月15日(火) シニア食堂メニュー  
炊き込みご飯・豚汁・和え物

いのっ地号をご利用下さい。  
半額補助で利用料は 300円です。

【開催日】 10月15日(火)

みんなで楽しく  
おしゃべりしながら  
集いましょう

【時間】 10時~12時半

8月27日(火) お試しシニア食堂の様子

【場所】 井野まちづくりセンター

【内容】 百歳体操・レクリエーション  
食事



【参加費】 200円

【定員】 30人(井野地域住民限定)

【申込み】 10月10日(木)まで

【申込先】 井野まちづくりセンター 34-0007

《10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	31		

お間違えの無いように確かめておかけください

8月の井野っ地号の利用状況

稼働日数 : 14日

運行便数 : 31便

延べ利用人数 : 36人

8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8月末現在)

世帯数 : 316世帯

人口 : 534人

高齢化率 : 64.42%

(引用 : 浜田市HP より)



予約専用電話 070-3772-4165



# 10月行事予定



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

日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	火	いのまる広場	
2	水		
3	木		
4	金		
5	土	職員不在日	
6	日	職員不在日	
7	月		茶道教室
8	火	パソコン・スマホよろず相談 海乃商店	
9	水		
10	木		俳句教室
11	金		
12	土	職員不在日	
13	日	職員不在日	
14	月	職員不在日	
15	火	百歳体操 シニア食堂 海乃商店	
16	水	結核肺がん検診	
17	木		草木染め教室
18	金		
19	土	職員不在日	
20	日	消火・炊き出し訓練	9時から
21	月		
22	火	海乃商店	手話教室
23	水		
24	木	ラブック号	ガーデニング教室
25	金		華道教室
26	土	職員不在日	
27	日	いの留学ミニ（室谷棚田）	
28	月	子宮頸がん検診	大正琴教室
29	火	海乃商店	
30	水	人権研修会	※職員不在
31	木		

百歳体操を9時半から始めます

10時からです。ご参加お待ちしております

## 参加者募集

まちづくり推進委員会 INO 住民自治・防災部会

### \*\*\* 消火・炊き出し訓練 \*\*\*

【日時】10月20日（日）9時～12時

【場所】井野まちづくりセンター

【内容】水消火器による消火訓練  
消防に関するおはなし  
赤十字 炊き出し訓練  
防災自治課 防災ワークショップ  
炊き出し用 カレーの試食

訓練の経験を、いつかの備えに役立てましょう。どなたでも参加できます。



井野地区人権・同和教育推進委員会

### \*\*\* 令和6年度 人権研修会 \*\*\*

【日時】10月30日（水）

8時半～18時頃

【集合】8時半 井野まちづくりセンター

【行先】永井隆記念館（雲南市）

【定員】27人

【参加費】2000円

【締切り】10月21日（月）

長崎で被爆。重症を負いながらも救護活動にあたり、己のごとく人を愛せよ「如己愛人」の精神を貫いた医学博士永井隆氏の生涯から、人権について学びましょう。

### まちづくり推進委員会 INO からお知らせ

#### 農業まつり

11月23日（土）井野まちづくりセンター  
ゲートボール大会

11月24日（日）芦谷ゲートボール場

### みすみフェスティバル 野菜等出品募集

11月9日（土）10日（日）に開催されるみすみフェスティバルで、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。皆さんからの出品を募集します。出品を希望される方は、地域の産業環境部会委員さんへお声がけください。




※農業教室の開講日は、お世話係の方にご確認下さい

★移動図書館車「ラブック号」10月24日（木）ご利用下さい！  
2時から2時半 巡回予定

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いたします。

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（詳細は来月お知らせします）  
合わせて、人権標語を募集します。



# いの 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。



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ださい。

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。

≪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	

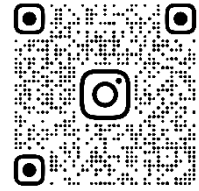
※ガーデニング教室の開講日は、お世話係の方にご確認下さい



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!