



いの だより

令和 8 年

10月号

【発行日】

2026 年 9 月 18 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。

いのまる広場

百歳体操&アゼーリみずすみ地域貢献活動

9月1日(火)のいのまる広場は、吉川優子さんによる百歳体操と地域貢献活動としてアゼーリみずすみの方5名(実習生1名含む)にお越しいただきました。

まずは恒例の百歳体操で身体を動かした後、作業療法士さんのレクリエーションで紙コップタワーや手を使わず足から足へタオルを渡すリレー等を行いました。簡単そうで難しい動きもありましたが、真剣かつ笑いあいの楽しい時間を過ごしました。アゼーリみずすみのみなさん、ありがとうございました。



紙コップタワー



足から足へタオルを渡すリレー



膝の上のタオルを落とす競争

百歳体操&もしカメにあわせて~♪

吉川優子さんを講師に迎え百歳体操と指先の関節を強化するためにボールを使ったレクリエーションをおこないました。ボールを掴んで隣の人に渡す動作ですが、ボールを持つと思わずドッジボールが始まりそうな雰囲気にもなり会場は笑いに包まれました。また歌をうたい、懐かしい曲とともに当時を思い出すような、そんな素敵な時間を過ごしました。



10月 いのまる広場のご案内

【日時】令和8年10月6日(第1火曜日)

9時30分～11時00分

【場所】井野まちづくりセンター(講堂)

【内容】吉川優子さんによる

「介護予防すごろくゲーム」

グループに分かれて挑戦!

健康相談(血圧測定)・百歳体操

【出店】小松原商店、欽ちゃんの大判焼き

海乃商店(鮮魚)11:00頃



みんなで
楽しい時間を
すごしましょう!

いのまる広場では野菜等の出店を
お待ちしております。

ご希望の方は、まちづくりセンタ
ーへお声がけ下さい。



シニア食堂のご案内【開催日 10月20日】

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

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】 300円 【申込締切り】10月13日(火)

【申込・問合せ】 井野まちづくりセンター 電話 0855-34-0007



一緒に調理をして
下さる方も募集し
ています!

Menu

カレーピラフ・

味噌汁・酢の物・

デザート

池畔句会 十月作品

夕陽受け更に色増す百日紅 洋子

客去りて一際高し虫の声 八重子

秋の舞鬼棒叩く二歳孫 美乃

草を取る今日も一人に秋の風 春耀

子つばめに悔ひを残して帰る親 幸子

茶道教室のみなさんと
お茶会をしませんか?

錦秋茶会

日時

10/14 水
10:00～11:30

参加費

500円

定員

30人

場所

井野まちづくりセンター
和室

申込み締切

10/6 火

申込・問い合わせ 井野まちづくりセンター
☎34-0007

お茶会参加者募集中!





「出張いのまる広場」お知らせ

井野まちづくりセンターで毎月開催しています「いのまる広場」を、井野地区内8箇所でお出張開催します。右記のとおり実施しますので、お誘いあわせお越しください。

内 容

- ①お話を聞いて、少し体を動かしましょう
「介護予防につながる楽しく簡単な
「あれやこれや」について」

講 師

右記の施設職員さんにご指導いただきます

殿河内「石浦集会所」／10月5日（月）9：30

講師：デイサービス「いきいきプラス三隅店」

周布地「周布地集会所」／10月18日（日）13：00

講師：デイサービス「集いの里」

大谷「八幡センター」／10月21日（水）9：30

講師：通所リハビリ「アゼーリみずすみ」

小原「小原集会所」／11月4日（水）9：30

講師：通所リハビリ「アゼーリみずすみ」

下今明「みのり会館」／11月11日（水）13：30

講師：デイサービス「いきいきプラス三隅店」

上今明、両谷、芦谷地区は次号でお知らせします

浜田市がん検診のお知らせ(無料)

場所：井野まちづくりセンター

○乳がん検診 10月1日（木）9：00～9：30

対象者 40歳以上で2年に1回の受診間隔の人

予約 島根県環境保健公社 0570-085-111

音声案内後③を押す/インターネット予約可

○結核肺がん検診 10月14日（水）14：00～14：10

対象者 40歳以上/65歳以上は結核と肺がん両方

予約 不要

○大腸がん検診 10月13日（火）～10月22日（木）

対象者 40歳以上

申込み 窓口に設置している専用ボックスに受診票
を提出/インターネット申込可

みんなで楽しく健康づくり！
参加無料！
健康づくり！
モルック
練習会 やってます！
はじめての方も大歓迎！
見学だけでもOK！
フィンランド発のシンプルで奥深いスポーツ
「モルック」を一緒に楽しみませんか？
年齢・性別・経験は問いません！
どなたでもお気軽にご参加ください！
日時 毎月 第2・第4月曜日
19:30～
場所 井野まちづくりセンター 体育館
モルックのいいところ！
運動が苦手でもOK！
子どもから大人まで！
見学だけでも大歓迎！
ルールはカンタン！
道具はあります！
無難なく楽しめます！
世代をこえて楽しめます！
お気軽にどうぞ！
その場で丁寧に説明します！
手ぶらでOK！
初心者・おひとり参加 大歓迎！
はじめての方も安心してご参加ください！
お気軽にご連絡ください！
会 090 9064 7628
丸山 090 3639 6179

≪10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	31

井野地区の世帯数・人口・高齢化率
(令和8年8月末現在)

世帯数：302世帯

人口：493人

高齢化率：65.72%

(引用：浜田市HPより)



8月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：13日

運行便数：32便

延べ利用人数：50人

8月末日現在の利用登録者数

167人

(施設等入所者を含む)

予約専用電話 070-3772-4165



10月行事予定



日付	曜	行事・貸館	生涯学習教室
1	木	乳がん検診	
2	金		
3	土	職員不在日	
4	日	職員不在日	
5	月	殿河内出張サロン	
6	火	いのまる広場 水道料金改定市民説明会	9時半から 始めます
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 (スポーツの日)	
13	火	海乃商店 パソコン・スマホよろず相談	
14	水	結核・肺がん検診	お茶会体験会
15	木		
16	金		
17	土	職員不在日	
18	日	職員不在日	
19	月		手話教室
20	火	百歳体操・シニア食堂 海乃商店	
21	水		農業教室
22	木	ラブック号	
23	金		
24	土	職員不在日	
25	日	職員不在日	
26	月	職員不在日(人権研修の為) 大正琴	
27	火	海乃商店	
28	水	三隅小 1 年秋みつけ	
29	木		
30	金		華道教室
31	土	職員不在日	

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。

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。



浜田市ホームページ



インスタグラム



みすみフェスティバル

野菜等出品募集のお知らせ



11月7日(土)、8日(日)に、みすみフェスティバルが開催されます。
今年もまちづくり産業環境部会が、井野の野菜やお米などを11月7日(土)に販売しますので、地域のみなさんからの出品を募集します。
出品を希望される方は、産業環境部会の委員さんまたはまちづくりセンターまでお声がけください。

キックベースボール大会のお知らせ

日 時：11月15日(日)

8:30集合 9:00スタート

場 所：井野まちづくりセンター

グラウンド

チーム：6人1チームでお申込み下さい

締 切：11月6日(金)まで

申込先：井野まちづくりセンター

34-0007

【主催】 まちづくり推進委員会 INO



第36回 三隅地域人権を考える集い

日 時：11月21日(土)午前

場 所：三隅発電所ふれあいホール

内 容：映画(詳細については来月号にて)

【人権標語募集】

令和8年度人権尊重標語を募集します。
日常生活において一人ひとりの人権が尊重される社会をつくるための啓発に活用する標語を募集しますので、ぜひご応募ください。

提 出 井野まちづくりセンター

メモ書きでも構いません

締切り 10月29日(木)

あとがき

あれほど厳しかった暑さも和らぎ、いよいよ実りの秋を向かえましたね。先日、栗を頂いたので、栗ご飯を炊いて亡き主人・両親にお供えをし、しばらく独り言…そして活動の秋がやってきました。10月に入りますと、当センターでも様々な行事が予定されておりますので、みなさんの参加をお待ちしています。(若菜)