

令和3年度の思い出



来年度も宜しく
お願いします



みすみ習字「書初め展」の開催についてご案内

例年、書初め移動展を開催しておりますが、審査会が延期となったため、今年度は下記の通り、「JAしまね三隅支店」でのみ、特別賞の展示をいたします。

会場：JAしまね三隅支店
時間：9:00~14:30
期間：2月21日(月)~2月28日(月)

※23日(水), 26日(土), 27日(日)はJAしまね三隅支店様の休業日のため、ご覧いただくことができません。

※特別賞受賞作品を展示します。(分割展示となる場合があります)

※感染症対策のため、マスク着用の上、入り口で手指消毒をしてお入りください。また、密集・密接にならないようにご配慮ください。



協働のまちづくりフォーラム〔実践発表配信〕のご案内



今年度浜田市協働のまちづくり推進条例が施行され、地域課題の解決や活性化に向けて、市内のまちづくり活動団体等が多様な主体と連携・協力しながら協働のまちづくりを進めています。

今回のフォーラムでは、協働のまちづくりに取り組んでいる3団体の実践活動の紹介をYouTubeにより市のホームページ上で配信しています。

黒沢まちづくりセンターでも2/10(木)~2/28(月)の間、小ホールにて録画上演をおこなっています。ご家庭でもスマートフォンやパソコンで浜田市のホームページ、YouTubeから視聴できますので是非ご覧になって感想を教えてください。

注目!

令和3年度 生涯学習のまち・地域づくり研修会

～みなさんが主役! 地域住民の出番をつくるまちづくりとは～

令和3年4月から、「浜田市協働のまちづくり推進条例」が施行され、これまでの自治体制度に代わる新たなまちづくりがスタートしました。協働のまちづくりには、その地域に住む人々の力と、その結束が欠かせません。どの地域にも共通する課題である、担い手不足について、他地域の事例をおと、一緒に学び、元気と活力ある地域づくりを目指しましょう!

とき 令和4年3月19日(土)
13:30~15:00

ところ 三隅中央会館

講師 出雲市伊野地区「やっぴ未来こい!ネット」 事務局長 多久和 祥司 氏
島根県中山間地域研究センター 研究員 貴田 理紗 氏

演題 地域住民の出番をつくる伊野のまちづくり
若い世代と関わる地域づくりのポイント

定員
100名
程度

※会場へお越しの際は、マスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、ご来場をお控えください。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、内容を変更して開催場合があります。

主催・共催：浜田市生涯学習企画推進委員会・三隅地域自治会連絡協議会・浜田市（お問合せ先：三隅支所防災自治課02-29011）

募集中!

来年度、三隅支所にて行われる「昔の三隅の写真展」に展示する写真の募集をしています。つきましては、皆様方のお宅に保管されている古い写真がありましたら、短期間お貸しください。パソコンへの取り込みが終了次第、責任をもって返却させていただきます。1枚でも2枚でも結構です。よろしく願いいたします。

Hello! コミナス!! 【鼻呼吸、できていますか?】

マスク生活にもずいぶん慣れてきたいま、改めて気にしたい呼吸法。マスク着用による呼吸のしにくさや、表情筋や口周りの筋肉が低下することで口呼吸になりやすく、それにより口の乾燥や細菌繁殖、顔のたるみにも影響するといわれます。気づいたときに口を閉じ、鼻呼吸や鼻から深呼吸をすることで、自律神経を整え、リラックス効果も期待できます。鼻の奥の細かい毛が、ウイルスや花粉などを外に出したり、加温加湿機能も果たしたりしてくれるので、これからの季節特に注目です。マスクの下でも、感情豊かな表情で心と顔の体操や、ゆっくり大きく口を動かす「あいうえお体操」も意識して試してみてくださいね。