

清掃作業の様子



旭町 | 自治会



横町自治会



自治会ごとの実施区域の把握・要望の集約

3月15日(日)、西の原水路の一斉清掃を実施しました。この活動については、かねてより①清掃区域の区割りを実施場所に差異が生じている。②水路が深く土砂や草を持ち上げられない。③自治会住民の高齢化に伴い、作業ができない。などの意見が寄せられていました。

このたび、自治会長の皆様にご協力いただき、実際の清掃箇所の把握と、ご要望ご提案を集約しているところです。今後の西の原水路清掃に向け、少しずつ改善していきたいと考えていますので、引き続きご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

西の原水路清掃



みとや まちづくりだより

第68号
令和8年
3月20日
発行
三刀屋地区
まちづくり
協議会
(三刀屋交流
センター)
☎45-5531

ホームページ



西の原水路ってなあに？

【西の原水路の役割】農業用水路として建設された水路ですが、防火用水利としても常時水流を確保するための役割があります。

【水路の管理】地域住民による清掃活動と樋門の管理、(三刀屋総合センターによる樋門操作と維持修繕)を行っています。

【課題】上記①②③のほか、
④地主自治会地内の樋門に、ポイ捨てのゴミや刈草が詰まる。⑤令和3年災害以降、三刀屋川に土砂が堆積したため河床が上昇し取水しづらくなっている。⑥暖冬により降雪量が少なくなり、春に流量が減少している。



お世話になりました！

令和8年3月31日を以って、施設管理員の永瀬宏さんが退職されます。永瀬さんには、令和6年4月1日からの2年間、勤務いただきました。優しい人柄と親切丁寧な対応に、地域の皆様をはじめ、施設を利用される皆様から厚い信頼を寄せられていました。大変お世話になりました、ありがとうございます。



大切な人
大切な町
を守る！
消防団員募集中！



消防団は、消火活動のみならず、地震や風水害等多数の動員を必要とする大規模災害時の救助救出活動、避難誘導、災害防衛活動など非常に重要な役割を果たしています。さらに、平常時においても、住民への防火指導、巡回広報、特別警戒、応急手当指導等、地域に密着した活動を展開しており、地域における消防力・防災力の向上、地域コミュニティの活性化に大きな役割を果たしています。

現在、三刀屋自動車分団は定員30人のところ16人で活動しており、一緒に活動していただける地域の仲間を募集しています。ご興味のある方は、三刀屋交流センターまでご連絡ください。お待ちしております！



先鋒団員さんが、丁寧に教えてくださいます。

みとや 福祉だより vol.9

ほろ酔い 男の料理教室

2月8日(日) 雲南市人権・同和教育啓発事業の一環として、「ほろ酔い 男の料理教室」を開催しました。

講師は、株式会社CNC コミュニティナース 管理栄養士 中村綾佳さん。今回は、「飲茶(ヤムチャ)」を作りました。「飲茶」とは、中国広東省や香港で親しまれている、お茶を飲みながら点心(小籠包、焼売、餃子など)を楽しむ食文化です。

皆さん手際よく料理され、「思っていたより手軽に美味しくできた」と話されていました。試食会ではアルコールもあり一層親睦を深められました。

【メニュー】

- 焼き餃子(二種類)、
- 春巻き、
- 生春巻き、
- ラーメン
- 包まないキャベツ焼売
- もやしと小松菜とハムと豆苗の



中華和え



レシピ紹介

包まないキャベツ焼売

■材料(4人分)：キャベツ 400g・エビ 70g・豚ひき肉 180g・玉ねぎ 60g・片栗粉 小2/3・☆(調味料) 塩 0.8g・料理酒 小1・醤油 小1/2・オイスターソース 小2/3・ごま油 小1/4・砂糖 小1/4・生姜 すりおろし 小1/4 ★(タレ) 醤油・酢・からし(お好みで調整)

■作り方：①キャベツは芯を薄くそぎ切りにし、葉は千切りにする。②耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ 600W で2分加熱する。③粗熱が取れたら、しっかりと水気を切る。④エビは半量を粗みじん、半量を叩いて細かくする。⑤ポウルに豚ひき肉・エビ・みじん切りにした玉ねぎ・☆調味料・片栗粉を加え、粘りが出るまでしっかりと混ぜる。⑥1人3個程度になるように肉だねを丸める。⑦パットに③のキャベツを広げ、丸めた肉だねをキャベツの上で転がし、まぶしたら、ぎゅつと軽く握ってキャベツがはがれないように形を整える。

⑧クッキングシートを敷いた蒸し器に並べ、中火で10分程度肉に火が通るまで蒸す。

⑨★をお好みで混ぜ、付けダレにする。



自治会福祉委員・民生児童委員 合同研修会「振り返りの会」

3月8日(日) 福祉活動の振り返りの会を開催しました。今年度始めに開催した合同研修会のテーマ「今、自分にてできること・してみたいこと」では、「声かけ」が支え合う地域福祉の始めの一步であることを学び、「声かけ・見守り」を実践していくことを目標にしました。

会では、活動報告と問題点、今後の課題などを共有しました。自治会内では、日頃の見守りや住民同士の繋がりが見られる一方、「自治会福祉委員としての役割がよくわからない。」「自治会長と民生委員の連携ができる」と良い。という気づきや課題も皆で考えることができました。今後は、地域連携を軸に、一層、支え合いの仕組みづくりができるよう取り組んでいきたいと思えます。



保健師さんによるアイスブレイクでリラックスでき、活発な意見交換ができました。

うんなん幸雲体操

3月17日(火)の幸雲体操では、身体教育医学研究所うんなんの指導員さんにご協力いただき、健脚度測定を実施しました。

【測定内容】
①全力歩行(歩く)



②最大一歩幅(またぐ)



③踏み台昇降(のぼっておろる)



④つき足歩行(バランス)



【参加者の感想】

・筋力の衰えを感じていたが、数値をもとに評価されて確認が出来、改善する運動も教えて頂いたので、実践していこうと思う。

・「続けることに意義がある」と感じている。機能の衰えを自分で認識できる良い経験だった。

うんなん幸雲体操は、毎週火曜日午前9時30分から三刀屋交流センターで実施しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ほほ笑みサロン

3月11日(水)のサロンでは、笑いヨガリーダーの多田納友子さんをお招きし、笑いの体操とヨガの呼吸を合わせた健康体操『笑いヨガ』を体験しました。参加者の皆さんの楽しそうな笑い声、交流センターの廊下まで響き渡り、皆が笑顔になる楽しい時間となりました。笑いヨガには、腹式呼吸で酸素を多く取り込み、幸せホルモンを分泌させ、ストレス軽減や免疫力向上に効果があるとされています。

当協議会では、令和8年度から第一水曜日に「ほほ笑み笑いヨガサロン」を実施予定です。皆様のご参加をお待ちしています😊

また、この日のサロンには、島根県立短大生の藤原万緒さん(上町上)が、お手伝いに来てくれました。幼い頃から万緒さんを知る参加者の方は、再会をとっても喜んでおられました。



みんなの食堂ほほ笑み

1月25日(日)今年初めての食堂は、新春にふさわしく、高窪の屋内獅子舞保存会皆様に獅子舞を披露していただきました。『中舞』『火車』『ささらの三演目と、無病息災を祈願して、参加者の皆さんの頭を噛んでいたいただきました。会長も鉦(かね)に挑戦！みなさんと楽しいひと時を過ごしました。

この日のメニューは、五色丼・赤魚の野菜あんかけ・すまし汁・野菜の煮物・酢の物・フルーツでした。



ボランティア交流会

3月18日(水)サロン・食堂・体操のボランティアさんに、一年間の感謝をこめて交流会を開催し、振り返りと意見交換をしました。

現在、18名のボランティアさんにお世話になっていますが、皆さん、「楽しんで活動している」と、ありがたいご意見をいただきました。これからも、どうぞよろしくお願

いします！



☆投稿募集！☆
支部・自治会活動
などご紹介ください！



※メールアドレスが
変わりました。

info@
mitoyakoryu.jp

第6回

みとや御衣黄

平和まつり

内容は、予告なく変更になる場合があります。ご了承ください



2026.4.19(日) 9:30~13:00

三刀屋交流センター・永井隆記念館

【ステージイベント】

9:30~ オープニング



三刀屋太鼓 (大太鼓)

梅が香音頭おどり



10:00~ 屋内獅子舞保存会

10:30~ みとやスポーツクラブキッズダンス

11:00~ 中野子ども神楽

11:30~ 雲南吹奏楽団



12:30~ 三刀屋太鼓

【みんなてあそほ！お楽しみスペース】

★平和への想いを込めて、リボンを作ろう！

☆段ホール迷路 ★ e-スポーツ

第5回三刀屋御衣黄平和まつり おいたちの家めりえコンテスト 優秀賞作品

【出店者紹介】

飲食：三刀屋町地域自主組織・竹部酒店・くるみ・紅梅醤油・橋屋・和かな寿司・ハティスリ・Hanafiana・為正・倉敷商店・街商組合・ワッフル専門店 Dank.Je・KNK・かはくんのおすそわけ・尾三物産振興協会ほか

雑貨：feneramente・maria*marche・はる屋・メイビーレサー・ホビークラブほか

【出展者紹介】

・雲南市同推協三刀屋支部・雲南警察署・雲南市消防団三刀屋自動車分団・島根トヨベット株式会社雲南店・文化協会三刀屋支部・雲南市社会福祉協議会・雲南市人権センター（記念館）



主催：みとや御衣黄平和まつり実行委員会（事務局☎0854-45-5531）