

# やまのうち通信



迎春 第141号  
平成31年1月20日

山内自治振興センター  
庄原市山内町 813-4  
TEL・FAX (0824) 74-0451  
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com

自分のことを  
この世の誰とも比べてはい  
けない  
それは自分自身を侮辱する  
行為だ ービル・ゲイツー

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様お揃いで穏やかな新春をお迎えることと存じます。

昨年は豪雨により山内地区も多くの被害がでました。



さらに酷暑により農作物にも影響が出るなど、自然の力に振り回された年でした。その中で皆様の多大なご協力により自治振興区の事業が盛大に充実した活動になりましたことを感謝申し上げます。

山内自治振興区では、さらに活力のある地域づくりのため、地域交通と空き家対策に取り組んでおります。現在山内小学校には、他の地域からの転校生が5名もあり、さらに教育環境を整えて、子育ての郷になりたいものです。若者の定住と児童数の増加を願っております。

引き続き皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとりまして、良い年でありますように心よりお祈り申し上げます。山内自治振興区長 市川基矩



今年もよろしくお願いたします。  
事務局一同

## 各自治会で行われた「とんどの投稿写真」です！ Part1



●殿垣内自治会  
1月13日(日)  
子どもが多く参加し、賑やかに行われました。



今年も無病息災を願って各自治会でとんどが行われました。地域の方々の親睦も深まりました。

●本郷自治会(右の写真)  
1月13日(日)

歳女のみなさんにより火入れが行われました。(右上の写真)

総勢50名余りの方が参加し、ぜんざい・おむすびの接待がありました。子ども達が16名参加し、お年寄りが元気を貰い、楽しい時間を過ごしました。



みなさんは、「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことがありますか？

アンガー（怒り）+マネジメント（管理・調整する）を意味する言葉ですが、ここでは、怒らないことではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることを目指します。

「怒り」とは、感情表現の一つであり、怒りのない人はいないし、なくすことは不可能です。また怒ることによって身を守る（防衛感情）という機能・役割もあります。しかし、ただ感情に任せて怒ることは、感情と感情のぶつかり合いとなりトラブルの元になる事も少なくありません。

それでは、簡単で今すぐ取り組みやすいヒントを2つ紹介します。

### ①カチン、ときても6秒待つ（6秒ルール）

怒りの衝動は長くて6秒。その後は気持ちが落ちつき冷静に判断できるようになります。



### ②自分の怒りの点数をつけ、日頃の目安にする

自分の怒りの度合いにあらかじめ点数を設定し（例えば少しいらとした：1～2点、一生に一度あるかないかの怒り：10点など）今の怒りがその点数に見合っているが、6秒たった後考えます。感情に流されて怒る事をさらに防ぎます。

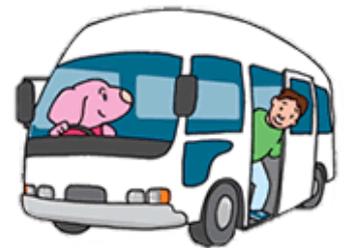
怒りはマイナス面ばかりではなく「物事を変えるエネルギーとなる」というプラス面もあります。怒る必要のある時は上手に怒り、今後の改善に繋がるようもすることが大切です。いつも感情に任せて怒り、心身や人間関係を消耗させないようにするためにも、怒りの質を考え、少しでも理想に近づけていけたらよいと思います。

参考：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

## おたがいさまネット「市民タクシーの試験運行導入を進めています」

既に昨年より本誌面に於いてお知らせしている様に、山内自治振興区では現行の地域生活バスに替わる新たな生活交通手段を検討しています。この取り組みは単にバス停から遠く離れた地域の課題に留まらず、免許返納などで自家用車に頼れない人が増えてくることから、山内地区の全域に利便性が得られることを考慮して進めています。

去る1月11日に開催された第7回生活交通検討会議では、山内独自の生活交通手段の実現に繋げるまで、庄原市市民タクシーを導入するという第6回会議の決定を受けて、試験運行に向けた具体的な内容を協議しました。運行エリア決定、利用者名簿作成、経路・運行日時、予約方法、業者決定等、協議内容は多岐に渡っていますが、4月運行開始に向けて年度末も迫ってきており、申請手続きが急がれます。今後、各自治会において自治会長を中心に、利用者の登録作業を進めますが、地域の皆様のご理解とご協力を重ねてお願い致します。



尚、市民タクシーの試験運行期間は1年間で、この間は現行の地域生活バスも併せて運行されます。また、試験運行事業の詳しい説明は、別紙にて自治振興区より全戸配布いたします。

地域マネージャー 三上智道

→ 昨年度の展示の様子



## 狼煙リレー写真展開催のお知らせ

昨年11月23日に庄原市内10の自治振興区をつないで行われた「狼煙リレー」の写真展が庄原市役所ロビーで2月5日(火)～2月10日(日)まで行われます。山内自治振興区の「甲山城祭り狼煙写真」も展示されますので、市役所へお越しの際にはご覧ください。

# 竹パウダー ニュース News 「大阪の米コンテストで決勝大会に進出!!」



里山の夢が「第8回大阪府民のいっちゃんうまい米コンテスト」で全国から応募のあった282点の中から、決勝大会(上位6点)に本郷町花房豊さんのあきさがりが残っています。1月20日に大阪市にて最終審査が行われ、優勝が決まります。

本大会には第1回大会より参加し、第2回大会で総合最優秀賞を受賞し日本一になりました。以後6年連続上位入賞しており、このたび2回目の日本一を目指します。

写真は、12月20日にRCCテレビの「ニュース6」で“竹粉の魅力”で放映された時の様子です。

1月20日の大阪での決勝大会では日本一に輝く夢を描いています。 地域マネージャー 松田一馬

## 山内放課後子ども教室 「冬休みにしめ縄と干支を作りました!!」



よくできました!



↑お芋で作った干支「いもしし」です。子ども達が作った「いもしし」が、食彩館しょうばらゆめさくらにて、1月31日(水)まで展示されています。お越しの際には是非ご覧ください。



講師の先生に教わりながら子ども達も達しめ縄を作りました。



### 投稿写真を募集しています



やまのうち通信では、各自治会でのイベント等、地域のみなさんからの投稿写真を募集しています。投稿希望の方は、写真データを山内自治振興区事務局までお持ちください。

### 2月 予定



- 7日 男性料理教室
- 12日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 26日 ふれあい給食

### 男性料理教室

1月10日参加者9名



- ・さばと大根の味噌煮
- ・鶏むね肉の昆布巻き
- ・おからの炒り煮
- ・豆腐のレアチーズケーキ

美味しく

できました♪



### おくりもの

◆香典返し 10/17~1/16

本郷町 山本広巳様(故 道德様)

ご芳志ありがとうございました。

ご趣旨を大切に地域の社会福祉増進及び地域振興の資金として、活用させていただきます。

山内地区社会福祉協議会



# 各自治会で行われた「とんどの投稿写真」です！Part2

●木戸自治会 上組 1月13日(日)



↑とんどで顔合わせをし、年始会を行いました。

●木戸自治会 中組 1月13日(日)



↑とんどの後の年始会には家族全員が参加し、健康を願いました。

●木戸自治会 下組 1月13日(日)



↑息子や娘の子ども・孫・ひ孫が30人超参加し、賑やかに行いました。

●木戸自治会 奥組 1月12日(土)



↑全戸で準備し、焼肉も行いました。

●表水越自治会 1月13日(日)



↑とんどの前に新年会も行いました。

●行里自治会 1月13日(日)



↑地域の方約40名が参加しました。



※次号でも引き続き、他自治会の「とんどの投稿写真」を掲載します！