

やまのうち通信



第 154 号

令和 2 年 2 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

一人ひとりに天の使命があり
その天命を楽しんで生きることが
処世上の第一要件である
- 渋沢 栄一 -

写真投稿

「とんどを行いました！！」

大下自治会
1月13日(月)



たくさんの地域のみなさんと無病
息災を願い、お神酒やぜんざいを
いただきながら、にぎやかなとん
どが行われました！！

本郷自治会
1月12日(日)



地域のみなさんがたくさん集ま
り、ぜんざい等が振る舞われまし
た。楽しい時間を過ごしました！

高茂自治会
1月12日(日)



地域のみなさんの孫・ひ孫も参加し
てにぎやかなとんどとなりました。
猪の焼肉等も振る舞われました！！

「高血圧に注意しましょう」

高齢になると血管が硬くなるため、血液の流れが悪くなることで血圧が高くなる傾向があります。高血圧の場合、自覚症状はあまり見られませんが、放っておくと狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の疾病を引き起こす原因になると言われます。普段の生活を見直し、高血圧に注意しましょう。

■高血圧の危険度チェック

高血圧の原因は、普段の生活習慣の中に潜んでいます。以下の当てはまる項目にチェックをしてみてください。チェックの数が多いほど、高血圧になりやすく注意が必要です。

- 塩辛い料理や濃い味付けの料理が好き
- 最近、便秘気味である
- 血糖値が高いと医者に言われたことがある
- 野菜・果物をあまり食べない
- よくお酒を飲む
- 喫煙の習慣がある
- 運動をあまりしない
- 最近、ストレスを感じることが多い
- 家族に高血圧の人がいる
- 肥満体型もしくは標準体重を超えている



■高血圧予防のポイント

- ①規則正しい食生活・・・3食決まった時間に食す、濃い味付け・塩分の取り過ぎに注意する
間食を控える、野菜・果物を積極的に摂る 等
- ②適度な運動・・・週に2～3回、30分程度の軽い運動をする習慣をつける。
家事等で体を動かす機会を作る 等
- ③喫煙・アルコール飲料の飲み過ぎに注意

塩分摂取を減らす工夫

日本人の1日当たりの平均塩分摂取量は約12gで、
摂取目安量（男性…8.0g、女性…7.0g）を上回っています。



①塩の味付けに頼り過ぎない

かつお節・昆布等のだしや干しシイタケ・きのこ類等のうまみ成分を生かした味付けをする、レモン・ゆず・酢等の酸味を利かせた味付けにする、汁物は具たくさんにし、塩分を含む汁の量を減らす。

②食べ方に注意

麺類の汁はなるべく飲まないようにする、薄味の物から最初に食べる（濃い味を最初に食べると薄味を感じられなくなる、醤油等は直接掛けず小皿に出してつけて食す。

相扶の郷居宅介護支援事業所 清原ひとみ

3月の予定

- 10日 老人クラブ
- 10日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 24日 ふれあい給食



おくりもの

12/10～2/13

◆香典返し

山内町 市川美智治様（故 強様）
殿垣内町 三原英子様（故 効様）

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



2月環境パトロール

2月1日(土)実施



右から、尾野義宗さん、平世厳貴さん、宗近久雄さん

おたがいさまネット

本誌 151 号でも既にお知らせしているように、当地区では 4 月より市民タクシーの本運行が始まり、これに伴ってこれまでの地域生活バス（高茂線）は廃止されることとなります。この取り組みは 3 年前実施した「生活実態調査アンケート」で「門先まで送迎してもらえるタクシー型式の交通手段」を望む声が多く寄せられたことから検討が始まりました。自治振興区が事業主体となり、利用登録をした区民全員が利用出来て、市から補助を受けながら、タクシー事業者（当地区は石田タクシー）に運行を委託する仕組みになっています。

試験運行中、利用されている方からは、「玄関先まで送迎してもらおうと買い物の後など助かる」、「往復 1,400 円はバスの 600 円に比べると高くつくが、便利な分だけやむを得ない」などの声を聴きました。片道 700 円の利用者料金については、事業主体である自治振興区が極力赤字を回避するように配慮したものです。試験運行中も地域生活バスを利用されている皆様には、制度が変わることによって負担増を強いることとなりますが、この取り組みの趣旨をご理解の上、ご利用頂きますようお願いいたします。

尚、本運行に於ける各エリア週 2 回の利用日は現在調整中で、決定次第お知らせいたします。その他の利用方法については試験運行中と変更ありません。また新たに利用者登録を希望される方は、お住いの自治会の自治会長か、自治振興センターまでご連絡ください。



地域マネージャー 三上智道

市ロビーで狼煙写真展が開催されました！！



1 月 27 日から 2 月 3 日まで庄原市役所ロビーにおいて、のろし祭り実行委員会による「のろし写真展」が開催されました。

昨年 11 月 23 日に行われた市内 10 か所を結んだ「のろしルー」の各会場での様子を紹介しました。山内自治振興区では甲山城跡での、のろし点火の様子や、円通寺境内のバザーやイベントの様子などを写真展示しました。展示終了後は自治振興センターに掲示しておりますので、お越しの際にご覧ください。



男性料理教室 2 月 6 日参加者 9 名



- ・ ケーキ寿司
- ・ 白菜と切干大根の即席漬け
- ・ にんじんのしりしり
- ・ みぞれ汁
- ・ チョコクッキー



美味しくできました！

新春囲碁大会

1 月 26 日（日）開催されました。

<結果> おめでとう！

優勝 廣安優さん
準優勝 瀬野卓也さん
三位 藤田和弘さん



★健康体操教室から生徒さん募集のお知らせ★



無理のない体操で楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう！！椅子やバランスボール、ストレッチボールを使つての体操です。足腰が弱っている人でも大丈夫です！

- 日時 月に 3 回
第 1・2・4 週の火曜日 13:30～15:00
- 場所 山内自治振興センター
- 月謝 2,000 円
- 講師 井原智恵美先生



興味のある方は、お試しでご参加いただけます！参加をご希望の方は、動きやすい服装で、水分補給のための飲み物・タオル・室内用シューズをご持参ください。皆様の参加をお待ちしています♪ お問い合わせは山内自治振興センター（TEL0824-74-0451）まで

定住促進プロジェクト(空き家活用)だより

広島県は昔、都道府県の人口1位に輝いたことがあります。1872年の919,047人です。(その年東京は3位でした。)その後、都市一極集中が始まり人口流出、今に至ります。ところが近年、食料・環境問題や巨大災害の切迫、都市インフラの老朽化等々も影響し、若者や女性の田園回帰が始まりました。まさに今「都市・まち・むら」の分水嶺、今こそ田舎の魅力発信の時です!!

そして、「高齢化社会」という言葉を今まで重く感じていましたが、最近とみにシニア世代の知識・技術・経験こそが地域産業やコミュニティ活動の維持・振興の『かなめ』に感じるようになりました。

ただ今重く感じる言葉こそが有名な「田舎の学校が一つ消えるという事は、その町の未来が消えるのと同じこと」です。山内もついに統廃合の問題が秒読み段階となりつつあります。これからは、一番に子どもたちの事を真剣に考え、教育の充実環境を整えるために、定住促進プロジェクトを活用していきたいと思えます。

今後の取り組みについて(下記の②・③は計画中です)

- ①山内てごおし隊の空き家バンク登録に向け援助。
- ②山内ええとこお宝マップ作り
(子どもたちも一緒に『ええとこ探し』)
- ③未来を語る山内カフェ(出張カフェ、様々な世代の交流)



今回は①の、「山内てごおし隊」についてご紹介します。

2月1日現在で、「てごおし隊」へ実際に参加ご協力くださった方の人数がのべ17人でした。ご協力ありがとうございました。県大生さんも元気に地域に参入してくださっています。

てごおし隊を利用された空き家提供家族の方々から、「整理ができなくて大変な所を気持ち良く対応してくださり助かっています。」「業者の方々だと仕分ける前に全て廃棄されそうで」「でも時間はないし思い出は大切にしたかったので満足です。」などの感想をいただいています。

また、てごおし隊は空き家の片付けだけではなく、移住してこられた方々から要請があった時の『てご』も行います。



引き続き、ご協力くださる「てごおし隊」メンバーを別紙にて募集しておりますので、登録をご希望の方は、山内自治振興センターへご提出ください。皆様の登録をお待ちしております。

今後も、空き家情報・転入希望者情報等も是非お知らせください。地域の皆様には、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

山内てごおし隊員 募集要項

空き家の片付け・リサイクルなどのご、移住された方へのごをしてくださる方募集中

「あつ、ふきのとうが出ると」「ツバメが来たて」「桜で桜餅のにおいね」「もうせみが飛んだ」「あつ菜の味が落ちると」「露柱隠んでおい ええ音するで」

こんな季節季節の小さな移り変わりを 子どもたちは学校の登下校で毎日毎日の玉手箱に詰め込みます。こんな季節季節の五感を通しての移り変わりを遊びの中で感じています。だから今、こんな自然に囲まれた学校を なくさないまなまきを始めなくてはならないと思うのです。

おじいちゃん おばあちゃんも バリバリ元気、大人がみんな争って 笑顔輝かせよう山内!!
住原の形と三次の折の真ん中で、日本海と瀬戸内海の真ん中で中国山地の真ん中で ぽっこりぽっこり暮らせる里山、
山内で暮らせるために てごおし隊 一緒に やっていただけませんか?



てごおし隊のご一瞥(空き家の片付け支援)

空き家の提供を申し出て下さった皆様の声をお聞きました。

「住んでもらいたいけど年をとってしもうて どこから手をついたらええのか」「大きい荷物を よう動かせんよ」「もう廻りの草を 刈れんようになったんよ」などの声をお聞きました。

そこで 住民の皆様や学生さん 参加頂けませんか。



できる時間



できることだけ

- ① 空き家提供の家の、物品の仕分け・移動・運搬のご。
- ② 新たな入居者の方に必要な物品、必要でない物品をマッチングして頂いたのち・必要でないものを専門業者へ輸送のご(買い取り金は元の家主さんへ)・山内マーケット(ガレージセール)のご・ネット販売のご。(売上金は元の家主さんへ)
- ③ ゴミの分別、家の中の掃除、庭の剪定、草刈りなどのご。
- ④ 移住された方々への様々な末長い温かな『さいたら』のご。

宜しく願いいたします。

謝礼(昼食・保険料別途)

山内てごおし隊 参加お願いできる方(ご家族に連者可)

(住所)
(電話番号)

(氏名)

↑山内てごおし隊員の募集チラシイメージ

地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

「令和元年12月1日から民生委員が改選されました」

民生委員は厚生労働大臣の委嘱により民生委員法の定めにより、子どもから高齢者まであらゆる社会福祉の相談にのる仕事です任期は3年で報酬は支給されません。

何でもご相談ください。



区域	氏名	区域	氏名
本郷・殿垣内	福田秋美	平田・大下	原田正幸
行里・日向	岡崎照昭	表水越・後水越	藤木邦明
隠地・山王	金藤宏明	高茂	三上智道
木戸・開拓	畠田憲一	主任児童委員(全体)	実安裕美
尾引	正長みどり		