

# やまのうち通信

## 第179号

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



↑フェイスブック  
QRコード



YAMANOUCHI JICHISHINKOKU

↑インスタグラム  
QRコード



令和4年3月20日

## 定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

### 【山内小学校の児童の皆さんよりお手紙が届きました！！】

みんなですると早かった

みまもってくださったのできれいにできたよ

はこびかたがみにつきました

たいへんだったけどたのしかつ

お体に気を付けておすごしください

きれいになってスッキリしました

アドバイスをもらってうまくできましたよ

またいっしょにそうじをしてね

またそうじがしたい

心にのこったことほみぞほい

草をあつめたいがんばりました

みぞほいを一番がんばりました

たくさんの方が来てもらえるようにいろいろがんばる

またみんなですると楽しいです

自分たちで方法を考えてできました

きれいでできたので感しゃです

またそうじを手伝ってください



※長い文のお手紙をいただいておりますが、一文のコメントになりました。

### ありがとうございました。

山内小学校の児童の皆さん、一年間ありがとうございました。楽しみにして下さっていた空き家掃除、リサイクルマーケットはコロナ禍、校外活動の制限もあり開催できませんでしたが、皆さんの様々な発信のおかげで どんどん空き家に灯りが灯りました。

### 【ようこそ 山内へ！！ 3月の移住情報 山内愛がとまりません♪】

コロナ禍、大変ご不自由おかけいたしました。3家族さんの皆様のご契約が決まりました。ご紹介ご尽力いただきましたのは、山内が大好きな山内小学校の保護者さん！！2軒のリノベーションや修理も進み始めました。

またその他にも またまた山内が大好きな住民の方より情報をいただき、新たな移住希望の新婚さんや庄原にお勤めの市外からの4家族の皆様が2月末から内覧においでくださっています。

◎ただ、園児さんは地元の保育所の定員がいっぱいということで、紹介を苦慮しています。

◎また空き家受け皿が不足しています。引き続き空き家の賃貸も含め情報もお待ちしています。



大切にしまわれていたお雑様

【春眠暁を覚えず】…春の夜は短いうえに、気候が良く寝心地が良いので、夜の明けたことも知らずに眠り込んでなかなか目が覚めない。(日本国語大辞典より)

毎日、皆さんしっかり眠れていますか？私は寝ることでストレス解消できていると思っています。今日という日をリセットし、明日への切り替えができる、なくてはならないものになっています。

しかし、欧米諸国と比べて日本人の睡眠時間は少なく平均を下回るといわれています。なぜでしょう。考えられるのは、日本独自の・・・睡眠時間を削って勉強や仕事をするのが美德といった、いいような悪いような価値観、また、インターネットやコンビニ、社会環境の変化により夜型の生活が増えたことも原因だといわれています。

『睡眠』は時間だけではなく『質』が良い眠りのポイントとなります。睡眠は単なる休息ではなく、記憶を整理して定着させる、ホルモンバランスを調整する、免疫力を高め病気を防ぐ、脳の老廃物を除くという役割があるそうです。

睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病をはじめ、精神疾患、感染症やがん、認知症の発症リスクを高める原因になるとも言われています。日中の不調や心身の問題が起こる原因にもなり、うつ病になりやすいことがわかっています。

### 不眠を解消するための生活4か条

- ①朝は太陽の光で「体内時計」を整える。“定時に起床、カーテンを開けましょう”
- ②日中は活動的に。
- ③眠る前のリラックスを。“入浴は38度～41度が適温。  
寝る前の腹式呼吸。寝付けないときはいったん起きて好きなことをする。  
コップ一杯の白湯を飲む。寝酒をしない。”
- ④休日もいったん定時に起きて、昼寝を活用。



この4か条を参考に夜の時間を楽しみ、自分なりに工夫してリラックスすることで眠りの質を高め、日々の疲れを癒しましょう。睡眠は健康寿命に大いに影響しているのです。

季節の変わり目です。心身共に変化しやすい時期でもありますし、良い眠りで免疫力をあげ、コロナに負けない！そして、笑顔で健康な毎日を送りましょう。

相扶の郷居宅介護支援事業所

長瀬 並

## 投稿写真です！

山内町 奥田さんより

やまのうち通信に掲載された餅花を分けていただき、雛壇に飾りました。紅白の餅花が可憐で、お雛様も嬉しそうでした。毎年、撮る写真が、孫達の一年の成長の証になり、楽しみにしています。



4月に日吉神社へ奉納される水彩画です。  
三騎の「早駆け」神事  
作 谷本豊さん



## 2月環境パトロール隊



右から、稲田憲紀さん、  
長重元文さん、  
吉原孝文さん

## 3月環境パトロール隊



右から、金子久則さん、  
三橋豊さん、  
塚本邦彦さん

# おたがいさまネット「コロナ禍での活動について」

オミクロン株による新型コロナウイルス感染急拡大によって、1月9日から約2ヶ月間続いていた広島県での「まん延防止等重点措置」は3月6日にようやく解除されました。しかし、第6波の収束にはほど遠く、首都圏・関西圏はもとより県内でも感染が続いており、今後も感染対策をとりながらの毎日と思われま。その中で今年も年度末を迎えて「おたがいさまネット」事業の1年を振り返るとき、やはりコロナ禍での活動の停滞は否めません。当地区においても今年度は区民運動会、敬老会、ふるさと祭りなどが2年続きで中止になりました。また緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の期間中は、自治振興センターを会場にした会議や活動の多くが中止や自粛を余儀なくされました。



集まって会食・会話をすることや、訪問して世間話をするを控えることで、お互いの様子が見えにくくなっています。また様々な行事や活動が中止になって外出の機会が奪われ、その結果家の中に閉じこもることが多くなり、孤立の他、健康面での弊害もみられます。

新型コロナウイルスの感染は今後も変異を繰り返しながら続くと予測されています。ワクチン接種の効果や治療薬の開発に期待する一方、マスク、消毒、換気などの感染防止対策に努めながら日常を取り戻す工夫も必要です。

それによって見守り活動はもとより、サロンや健康づくりなど、「おたがいさまネット」に関わる諸活動が、コロナ禍においても継続して実施されることを願っています。

地域マネージャー 三上智道

## 山内とNHK大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」前号からその②

山内の祖先である山内経俊は、平氏との戦いや頼朝の弟、義経追討等に功績をあげ、伊勢・伊賀の守護職、陸奥・相模・信濃・摂津・備後国地毗荘の地頭職に任命され領地を増やしていきました。

しかし経俊はまたまたやります。元久元年(1204年)に伊勢・伊賀で起こった平家残党による反乱、三日平氏の乱で反乱を収めることができず、任務を放棄して逃亡してしまいました。そのことで伊勢・伊賀の守護職は罷免され、通資の代になって正和五年(1316年)に地毗荘多賀村(今の高野山)の藪山に移住し、文和四年(1355年)に甲山に移ってきました。

毛利元就の毛利氏は、承久三年(1221年)に後鳥羽上皇が鎌倉幕府の北条義時への討伐の兵をあげた承久の乱で、幕府軍として戦功をあげました。そこで毛利氏に吉田荘(安芸高田市吉田町)1が与えられました。

毛利氏は、山内氏より二十年後の建武三年(1336年)に吉田荘に移住してきています。後鳥羽上皇は敗戦し隠岐に配流されました。その隠岐までの経路(この経路については様々な論説がある)は尾道から吉舎、三良坂を抜け山内の本郷を



↑鎌倉にある経俊が建立した「明月院」

通ったと伝えられています。後鳥羽上皇がしばし休まれた黒木の御所跡、御所を見えなくするために作られた目隠し塚と山内には後鳥羽上皇に関する史跡もあります。

山内経俊が大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」に今後どんな場面で、どれくらいの回数出てくるのか大変楽しみです。皆さんも楽しみに観てください。

山内郷土史研究会 曾根淳治



→鎌倉の山ノ内

### おくりもの

2/11~3/11

#### ◆香典返し

尾引町 榎木満徳様 (故 文江様)  
三次町 滝由紀子様 (故 谷口文江様)  
山内町 増谷浩美様 (故 信子様)

#### ◆見舞い返し

山内町 寺西八重子様

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

# おたがいさまネット「市民タクシー制度の利用方法について」

市民タクシー制度は、当地区と庄原市街地を結ぶ生活交通として区民の皆さまがご利用できる制度です。

利用方法については以前にも本誌等に掲載してきましたが、新年度を迎えるにあたって改めてお知らせいたします。

## 市民タクシー運行曜日一覧（令和4年3月20日現在）

エリア名	月	火	水	木	金
水越・高茂			○		○
大下・平田	○		○		
木戸・尾引		○		○	
隠地・山王・開拓			○		○
日向・行里		○			○
本郷・殿垣内	○			○	

## 新たに利用をお考えの方へ

お住いの自治会の自治会長または自治振興センターに、利用希望者氏名・住所・年齢・電話番号を伝えてください。ご利用にあたって不明な点や質問などありましたら、自治振興センター（TEL74-0451）までお問い合わせください。



## 市民タクシーの予約方法

利用する日の前日、石田タクシー（電話 72-1181）に電話して、「市民タクシーの予約です」と言ってから、「住所・氏名・乗車人数」を言ってください。

### <当日の利用方法>

#### 【往き】

- 午前9時頃タクシーに乗れる体制で自宅玄関付近にて待つ（玄関付近までタクシーが入れない場合は入れるところまで）
- 乗ったら、行く場所を運転手さんに言う
- 目的地で降り、運転手さんに運賃700円を支払う
- 帰りの乗車場所を運転手さんに言う

#### 【帰り】

- 午後2時頃、運転手さんと約束した場所で待つ
- 自宅玄関付近で下車し、運転手さんに運賃700円を支払う



Q 質問	A 回答
1. 料金はいくらですか？	片道一人700円です。 往復の金額は、700円×2 = 1人1,400円です。
2. 利用当日の申し込みはできますか？	出来ません。利用前日の予約となります。
3. 帰りの時間を早くできませんか？	出来ません。他の人との乗り合いタクシーなので、自分だけ早く帰ることはできません。 帰りの時間は午後2時頃・出発時間は午前9時頃です。
4. 片道だけの利用はできますか？ 	できます。前日に往きまたは帰りのみの予約をしてください。往きの時間は午前9時頃、帰りの時間は午後2時頃となります。
5. 一般のタクシーとは違うのですか？	違います。市民タクシーは決まった曜日に決まった時間に出発し、決まった時間に帰ります。
6. タクシー券の利用はできますか？	出来ません。
7. 予約の取り消しはできますか？	出来ます。早めに石田タクシーへ連絡してください。

地域マネージャー 三上智道

## 4月の予定

- 5日 戦没者慰霊祭
- 12日 ふれあい給食
- 5・6日 会計監査
- 20日 自治会長会
- 26日 ふれあい給食

 ※新型コロナウイルス感染防止の為に中止となる場合があります。

## 令和4年度戦没者慰霊祭開催のお知らせ

日吉神社の境内にある「護国神社」には、山内地区から出征し、戦場で命を落とされた方々194名が祀られています。山内自治振興区では、その方々のご冥福をお祈りする慰霊祭を毎年4月5日に行っています。

日時：令和4年4月5日（火）10時開式  
場所：山内護国神社（日吉神社境内）