

やまのうち通信

第181号

山内自治振興センター
庄原市山内町 813-4

TEL・FAX (0824) 74-0451

令和4年5月20日

✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



↑ フェイスブック

QRコード



YAMANOUCHIJICHISHINKOKU

↑ インスタグラム

QRコード

令和4年度山内自治振興区定期総会 4月28日開催



今年度は、新型コロナウイルスの関係で委任状による参加者を多くしていただき、会場に集まっていた人数を制限しての総会とさせていただきました。

【令和3年度の取り組み】

昨年度も新型コロナウイルスの関係でほとんどの事業が中止となり、なかなか思うような活動ができませんでしたが、自治振興センター内の備品が昭和時代のものがたくさんあり、更新の時期が来ていましたので、玄関の靴箱、各種ロッカー、調理室の包丁や鍋などを更新しました。

定住対策では地域マネージャーの方を中心に積極的に活動を行っていただき、多くの方が山内へ移住していただきました。特に子どもさんのおられる家庭が移住され、昨年度は7軒（売買1軒、賃貸6軒）31人が契約を行っていただき31名が入居されました（内 子ども17名）

施設整備では、山内自治振興センターの水道の蛇口をコロナ対応で一部自動水栓化しました。

【令和4年度の取り組み計画】

古民家を使った活動で移住希望者との交流、子どもたちの体験交流などを行います。また、今年度はコミュニティ助成事業（宝くじが資金）が当選し7月にはマッサージ機、卓球台、音響設備、テント、パソコン、プロジェクターなどが取得できることとなりました。今後、活用していきたいと思っています。

投稿写真の紹介です！



日向自治会では毎月1回、「ささゆり」サロンを開催しています。
4月13日、地域の方々と賑やかに楽しい時間を過ごしました！



「山内の山中の1軒屋ですくすく育っているムササビの子どもです！」

写真は水越町にお住いの三上智道さんからいただきました。ムササビは日本の固有種で、本州、四国、九州に生息するそうです。



山内自治振興区会計報告 令和3年度決算報告及び令和4年度予算

1. 一般会計 収支決算・予算

収入の部

単位：円

費目	令和3年度決算額	備 考	令和4年度予算額
繰越金	1,041,340		1,038,697
交付金	4,947,130	庄原市より	5,194,486
雑収入	531,613	貯金利息・指定管理料よりコピー機リース料・子ども教室燃料費等の収入	296,505
地域マネージャー活用事業交付金	2,158,296	地域マネージャーを配置した際に交付されるもの	2,933,312
定住促進活動補助金	274,000	定住促進活動として認められた際に交付されるもの	300,000
合 計	8,952,379		9,763,000

支出の部

費目	令和3年度決算額	備 考	令和4年度予算額
1. 事業費	1,062,558	活動促進補助事業・振興区保険料・行事への助成など	1,300,000
2. 地域活動費	2,605,500	各自治会へ	2,574,000
3. 助成費	395,000	団体への助成（16団体）	315,000
4. 報償費	97,600	副区長賃金一部負担分・監事・臨職等への報償費	173,600
5. 旅費	72,000		82,000
6. 負担金	15,000	庄原地域連絡協議会 会費等	70,000
7. 事務費	1,074,974	コピーカウント料・リース料・通信費・備品費等	1,220,000
8. 雑費	19,190		50,000
9. 環境整備費	8,000	山内地区内の竹林整備を行った自治会へ	100,000
10. 地域マネージャー費	2,188,850	おたがいさまネット担当者・定住促進担当者へ	3,080,000
11. 定住促進活動費	375,010	定住促進として「てごおし隊」等の活動費用	375,000
12. 予備費	0		423,400
合 計	7,913,682		9,763,000

2. 特別交付金 収支決算・予算

単位：円

	令和3年度決算額	備 考	令和4年度予算額
収入	5,829,519	繰越金・交付金（庄原市より）・貯金利息	5,797,300
支出	5,713,006	区長・副区長・局長・職員の給料 保険料	5,797,300

3. 指定管理料 収支決算・予算

単位：円

	令和3年度決算額	備 考	令和4年度予算額
収入	1,709,866	繰越金・指定管理料（庄原市より）・貯金利息・その他	1,710,200
支出	1,450,844	1. 管理用消耗品 2. 燃料費 3. NHK受信料・リース料 4. 光熱水費 5. 電話料 6. 修繕料 7. 業務委託料(建物内清掃WAX) 8. 雑費 9. 手数料(消防点検等) 10. 予備費	1,710,200

4. 庄原市生涯学習委託事業 収支決算・予算

単位：円

	令和3年度決算額	備 考	令和4年度予算額
収入	1,245,881	繰越金・委託金（庄原市より）・貯金利息	1,209,000
支出	1,166,950	講座の開設等・体育スポーツ事業の推進・ 団体育成支援等調整費用・生涯学習の成果発表等の実施	1,209,000

スペースの関係上、内訳を省略させていただいております。詳細は事務局にてご確認ください。

私たちの体力は20歳代をピークに少しずつ下降して行きます。思いがけないところで躓（つまず）いたり、「よっこらしょ」と声を出して立ち上がったりと、この頃、何となく体力が衰えたと感じたことはありませんか？

日常生活では最大筋力の2～3割しか使っていないため、自分でも筋力低下を気付かずに過ごしています。何かのきっかけであらためて体力低下しているのを体感する事があります。こうした事態を防ぐためには、日頃から意識して体を動かすことが大切です。

そこで、健康維持のために誰でもどこでも簡単に続けられる運動として考えられたのが「インターバル速歩（メリハリウォーキング）」です。「さっさか歩き（早歩き）」と「ゆっくり歩き」を数分ずつ交互に繰り返して行う歩行で、筋力・持久力の向上が見込まれています。

体力向上の他にも、生活習慣病（高血圧・糖尿病・肥満など）、自律神経、気分障害、睡眠の質、認知機能、関節痛、骨粗鬆症などの予防と改善が期待されています。

たかがウォーキング、されどウォーキング、心も体も柔軟にして毎日を元気に過ごしましょう。

■インターバル速歩

（メリハリウォーキング）の姿勢

1. 視線は、25mくらい前方を見る
2. 背筋を伸ばして、肘は90度に曲げて腕を振る
3. 着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押す
4. 歩幅は大股で、早歩きのスピードは「ややきつい」と難じる程度に
5. 「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に3分、合計15分、週4回が目安



■歩く時の注意点

- ・早歩きは転び易いため、足がもつれない程度の速度で歩きます
- ・歩く前は、特に下半身のストレッチをしっかりと行いましょう
- ・靴は底が柔らかく曲がりやすいもの、かかとにクッション性があるものを選びます
- ・運動後は水分補給を忘れずに行いましょう

参考資料：「NPO法人熟年体育大学リサーチセンター インターバル速歩」他

相扶の郷居宅介護支援事業所 介護支援専門員 吉川美法

おたがいさまネット



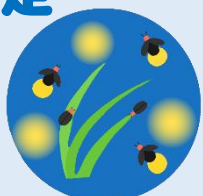
新型コロナウイルスの感染が収まらず、庄原市でも連日感染者が報告されています。昨年もこの時期は第4波の拡大期にあり、高齢者等のワクチン接種も進んでない中で、より一層の感染予防対策が叫ばれていました。昨年は、広島県でも5月16日から緊急事態宣言が発令され、飲食店への休業要請やイベントの入場制限などが執られていましたが、この点今年も第6波の渦中にあっても、特別な措置は執られていません。3回目のワクチン接種も進み、マスクの着用・消毒・換気などの基本的な感染予防対策を続けながら、コロナ前の日常を取り戻していく傾向にあるようです。

「おたがいさまネット」で取り組んでいる見守り活動において、この状況下で留意することは、高齢者の孤立の防止にあることに変わりありません。行動制限が緩和傾向にあることで、サロン活動、趣味の集まり、種々の地域行事などが開催されやすくなっています。進んで参加し、人と会話をする事は気持ちを整える上でも有効であると云われています。お互いに声を掛け合って参加しましょう。

地域マネージャー 三上智道

6月の予定

- 14日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 28日 ふれあい給食



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、状況により中止となる場合があります。

おくりもの 4/12～5/12



- ◆香典返し 水越町 加藤政明様（故 カズコ様）
山内町 土井福恵様（故 土井昭二様）

- ◆見舞い返し 山内町 土井福恵様

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

定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

処分依頼品 新たな場所へつながりました！！ 第3回山内リサイクルマーケット

今回は福祉協議会さんからもお声がけを頂き、火災で被害に遭われたお宅へ必要な物品を無償でお届けできました。また多くの皆様のご来場も頂き、5軒の空き家からの提供品は、ほぼ資源となりました。
売上金は空き家片付け終了後、処分費を除き、全額、山内小学校・保育所へ教育・保育支援金として寄付させていただきます。



のべ59人で 橋渡しのご！
ありがとうございました。



山内リサイクルマーケット3R
Reduce (ゴミの削減)
Reuse (再利用)
Recycle (再資源)



来られた方へと
プレゼント頂きました。

「ゆずったり」「ゆずられたり」の橋渡し
ご協力ご支援ありがとうございます。



子どもさんから大人の方まで
大勢の方々が！！



何になるのか楽しみです！！



「これ懐かしい！」
「これ探してたんよ！！」

山内移住・定住ほっこり掲示板

NHK WORLD-JAPAN Train Cruise
(トレイン クルーズ)

こんにちは
ジョエルさん



山内に家族で移住された翻訳家のジョエル・マッケインさん、なんと世界中に配信されている日本各地の鉄道旅のNHK番組を英語に翻訳されているのだそうです。5月の配信は広島駅から出雲駅。

芸備線—木次線—山陰線の旅『広島と島根の神話と伝説』中国山脈の牧歌的な地域の紹介もあります。いつでもどこでも見れる 見逃し配信オンデマンドも始まりました。(スマホ、パソコンで視聴くださいね。)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/tv/traincruise/>

「森林里山資源を暮らしに活かす」 先人の知恵を未来につなぐ体験事業



5月6月の野良仕事
希望頂いた
味噌作りはじめての一步



↑平和町村上家
古民家体験施設やまの家(うち)
築150年の古民家で大豆を育てて
お味噌や豆腐を作りましょう。

まずは大豆のタネまきを♪

大豆の赤ちゃんのベビーシッター募集中
(植えたポットをお家で育てて持ち寄る。)
草刈り、大豆の苗植え、野草天ぷらづくりなど
子どもたちは野山で のんびりとことん遊びましょ。

地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

環境パトロール隊の活動について

山内自治振興区公衆衛生推進部では、1月と4月を除き、毎月ゴミ不法投棄防止パトロールを行っています。

5月の環境パトロール隊は、
写真右から、長泉進さん、松田一馬さん、花房豊さんでした。
きれいにしてくださり、ありがとうございました。

