

やまのうち通信



YAMANOUCHIJICHISHINKOUKU

第207号その①

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↑インスタグラム

QRコード

QRコード

令和6年7月20日



藤谷直斗くん、栗下結衣さん全国大会出場決定！！

平和町の栗下結衣さん（県立三次中学校3年）が、『オール広島ガールズ』で、カープ球団によるセレクションを受け選考されました。監督は元カープ外野手の浅井樹氏。8月22日～28日にわかさスタジアム京都で開催される第9回全日本中学女子軟式野球大会に出場が決まりました。（写真左へ）



また、栗下さんが所属するチーム「ブレイブガールズ広島」が、8月10日～12日に東京で開催される第22回女子軟式野球全国大会に出場が決まりました。（写真右へ）



歓迎

第77回

中国高等学校陸上競技対校選手権大会

兼全国大会中国地区予選会

〔日程〕 2024年6月13日（木）～16日（日）
〔会場〕 ヤマトスポーツパーク陸上競技場

平和町の藤谷直斗くん（西条農業高校3年）

が、7月28日～8月1日に福岡市で開催されるインターハイにおいて、ハンマー投・円盤投げの2種目に出場が決まりました。（写真右）。（写真下・表彰台1位が藤谷くんです）



がんばれ〜！

全国大会出場、おめでとうございます！お二人とも平素の練習の成果を十分に発揮され、頑張っていたたたくことを願っています！

地域マネージャー移住定住担当 谷本豊さんからのご挨拶

初めまして藤田地域マネージャー後任の谷本豊と申します。

昨年より藤田地域マネージャーの補佐役として色々勉強させてもらいました。山内てごおし隊出動、空き家の片付け、空き家の下見、リサイクルマーケット、古民家やまの家体験施設の運営等々、地域の皆様と一緒に活動をさせて頂き山内の良さ人の良さを感じているところです。

今後は地域の活性化・定住促進・伝統文化の継承等、寺西地域マネージャーに色々教えて頂きながら、藤田さんの力を借りながら私に出来る事を頑張りたいと思います。先人たちが築いてきたこの地を次の世代に引き継いでいただけるよう微力ながら努めてまいります。よろしくお願いたします。

地域マネージャー 谷本 豊



↑谷本さんの自画像です

相扶会栄養課としては、今回初めてこちらに寄稿させていただくことになりました。

年々、最高気温は上がり、まさに現在、夏真っ盛り！ということで、栄養士はこの時期、水分補給について聞かれることも多いのです。ということで、これまで実際に私がお受けしたことのある質問から2つ、私自身も、知って「へえ〜」と思ったことを、皆様と共有できたら嬉しく思います。

1. コーヒーは水分補給にはならないってほんと??

実はコーヒーは、水分補給になります！「カフェインに利尿作用があるからコーヒーは水分補給にはならない」なんて耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

近年の研究によって、弱い利尿作用はあるが1日の水分摂取量に対する影響は微々たるもので、水分補給としては有効だということがわかってきたのです。

持病でのドクターストップなどなければ、1日1〜2杯程度は全く問題ありません。ただ、カフェインの取りすぎは高血圧や骨粗鬆症など、身体に悪影響を及ぼすこともあるので、飲みすぎには注意です！

飲まずに脱水より飲むコーヒー、おやつに1杯でほっと一息ついていきましょう。



2. お茶での水分補給はOK?お茶の種類によって違いはある?

基本的にはどの種類のお茶も水分補給になるのでOK!ほとんどのお茶のカフェイン量は、おおむねコーヒーの1/3以下です。ただ、「玉露」だけはコーヒーよりカフェイン量が多いため、コーヒーと同じように1日1〜2杯程度にすると良いでしょう。



しかし、どうしてもカフェイン量が気になるようなら、麦茶がおすすめです。カフェインは茶葉に含まれますが、麦茶の原料は大麦など麦系のため、カフェインが含まれていないのです。夏に冷たい麦茶で「くいつ」と1杯、最高ですよ！

その他にも、汗をかいたらスポーツドリンク、食事もしっかり食べて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

相扶会栄養課 管理栄養士 山本 美陽

8月予定

- 6日 原爆犠牲者慰霊祭
- 11日 お盆ソフトボール大会
- 20日 ふれあい給食
- 20日 自治会会長会
- 27日 ふれあい給食



山内グラウンドゴルフクラブ 6月定例会大会 成績発表

- 優勝 百間不二夫さん
- 準優勝 垣智加子さん
- 3位 藤谷都多子さん



7月アダプト活動報告



↑平和町 国道183号線チームのみなさんです

7月アダプト活動報告



↑水越町 県道平和金田線チームのみなさんです

お盆親善ソフトボール大会開催のお知らせ

開催日時: 8月11日(日) 8時~開会式後、試合開始

場所: 山内小学校グラウンド

ソフトボールを通じて健康と親睦、交流を目的としています。

多くの方のご参加をお待ちしております。

参加をご希望の方は、各自治会の体協役員の方へご確認ください。



山内地区体育協会

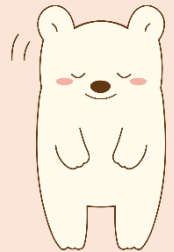
山内自治振興センターお盆休みのお知らせ

皆様には平素より山内自治振興センター利用の際には、何かとご協力いただきありがとうございます。8月13日・14日・15日の3日間、事務局はお休みとなります。

休み期間中に施設をご利用の方は、事前に事務局へ予約をお願いします。

また、ご利用後は使用簿をご記入ください。よろしくお願いいたします。

事務局



「な・み・か」カード ポイント付与中!

現在、山内自治振興区では振興センターご利用時に、庄原市キャッシュレス決済推進事業の「な・み・か」カードへ、1日1回2ポイントの付与を行っています。ポイント付与の受付時間は、平日8時30分~17時頃までです。ポイント付与用端末を事務室前付近の机に設置しています。山内自治振興センターへお立ち寄りの際は、ぜひ「な・み・か」カードをご持参ください。



投稿 山内青空市場

火・金・土 8時~12時

山内青空市場も5月再オープンから

2か月がたちました。おじいちゃんおばあちゃんの出されていたお漬物を求めて今も多くの方が立ち寄ってくださっています。残念ながら全国一律、食品衛生法の下、加工所で生産された漬物以外の出荷はできなくなりましたので、がっかりして帰られます。

ならば!!夏場はまず きゅうりの粕漬のワークショップを!!酒かすも100キロ準備完了!!告知お待ちくださいね。おじいちゃんおばあちゃん伝授お願いします。

山内青空市場は生産者さんも消費者さんも潤う仕組みづくりを目指しています。畑で余った野菜出荷OKです。捨てないで!! 地域の子育て世代にも高齢者の方々にも優しい市場を一緒に作りませんか♪

山内青空市場

7月アダプト活動報告



7月7日(日)、国兼川の草刈り作業を行いました。日向自治会 大才班・岡本班のみなさんです。

7月環境パトロール隊



右から、穂垣貴志さん、池田修二さん、松村修治さんです。



投稿写真 本郷女性会 奥田元宋・小由女 美術館へ行ってきました！

7月5日(金)に美術鑑賞とランチを楽しもうと、11名で行ってきました。連日の猛暑の中での家事・農作業をしばし忘れ、久しぶりに参加された方も一緒に近況話に花が咲きました。皆さんも美しい切り絵の世界、おしゃれなランチで“マドモアゼル”気分はいかがですか。

本郷女性会 深屋恵子

高茂いきいき会 公民館の大掃除をしました！



6月24日 高茂いきいき会による公民館の大掃除をしました🍀 梅雨入りして避難所としても使われるので毎年の恒例行事となりました！掃除が終わると、うのこ荘のお弁当を楽しくいただきました🎵 高茂いきいき会 末石明

振興センターで活動している山内書道教室を紹介します！



山内書道教室では、講師に児玉祥功先生をお迎えし、毎月2回、自治振興センターで書道の作品制作活動を行っています。書道作品は、郵便局やふるさと祭りに展示しています。



書くのが楽しいのかしゃべるのが楽しいのか分からないような会です。みなさん、お気軽に書道教室にいらしてください！お問い合わせは、メンバーまたは自治振興区までお願いします。

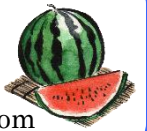
原爆犠牲者慰霊祭開催のご案内

広島に原爆が投下されてから今年で79年目を迎えました。被爆者やご遺族の方々も年々高齢化が進み慰霊祭への参加も少しずつ減少傾向にあります。しかし、原爆投下の事実とその犠牲者の方々をこの地で看病したという歴史を忘れないように、これからも慰霊祭を続けていくことが求められます。地域の皆様にもご参加いただき、亡くなられた方々のご冥福を祈っていただきますようお願いいたします。

なお、慰霊祭へのご参加は平服でお願いいたします。

日時:令和6年8月6日(火)午前11時から 場所:山内原爆慰霊碑

今年も慰霊碑の掃除も、山内地区老人会の皆さんと山内地区社協理事会の皆さんがボランティアで行ってくださる予定となっています。毎年ありがとうございます。



定住促進プロジェクト(空き家活用)だよ!

古民家体験活動

先人の知恵を未来につなぐ

第23回

やまの家実行委員会主催

毎日出る生ごみ!! 熊・猪騒ぎで オチオチ
田畑に埋められなくなってきました。

板戸

網付き戸棚



空き家の捨てられるゴミ
資源に変身!!

窓枠



板の釘を1本1本丁寧に
抜いて再利用♪ 4才の
男の子の根気に脱帽!!

生ゴミが消える
キエーロ作り♪

の力で生ごみを消す!!

土と空気と太陽と
バクテリア

コンポストとは違い

料理を担当くださっていた
おばあちゃん、一段落すると
ブランコを楽しんでおられた♪



もっと覗いた
優しい時間



歩くキエーロ♪



小学生のお姉ちゃんは
小さな子どもたちに絵本を
読んであげていた♪

いろいろなキエーロ
完成!!

山内でごおし隊出動!! シェアハウスへ最後の出動



2階のベランダに毛布を掛け、はしごを
かけロープで補助して滑り下ろす。



高圧洗浄機でみるみるきれいに!!

もうじき山内地域にある社会福祉法人相扶会さんに、海外から研修生さんが3名来られます。相扶会さんはコロナ禍でも長きに渡り様々な取り組みをなされ乗り越えて来られました。地域で少しでもお役に立てればとごおし隊のメンバー全員意気揚々と全4回、のべ58名出動させていただきました。7月8日はタンスの移動と掃除がメインの仕事でした。

今回は相扶会さんからも大勢の職員さんが来られていて中に消防署のOBの方も!! 14棹のタンスを慣れたロープワークと体力でヒョイヒョイと移動くださいました。餅は餅屋、感動ひとしおです!!

地域一丸となって研修生さんが第2の故郷と感じていただけたようサポートしていけたらと思います。家主のIさんありがとうございました。

山内手ごおし隊の活動が掲載されました。
(農山漁村文化協会出版)

