

健康向上セミナー(庄原市社会福祉協議会)より

運動機能向上教室が、8月29日(木)に行われました。

健康寿命に大切な3つの柱は？

①運動

講師：大背戸まりこ先生

パタパタ体操 (足をパタパタは30分に1回は行って！)
足の付け根のリンパをなでたり、足裏をしっかり伸ばそう！
足の指を動かそう！ など他にも様々な運動の紹介がありました。

運動と、体の機能との関連性を教えて頂きながらの説明は、とても納得いくものでした。

②栄養(口腔)



③社会参加

咀嚼(そしゃく)チェックガム
咀嚼能力を目で確かめよう。ガムの色が
ピンクになるほど安心です。



3回目：認知症予防教室 (10月17日(木) 9:30~11:30)が予定されています。

第7回西城フォトコンテスト作品募集のお知らせ

ただ今、作品を募集中です。テーマ「私の好きな西城」

応募締め切り：令和元年9月30日(月) 写真は、A4サイズプリントで1人3点までです。

応募先：庄原市観光協会「西城フォトコンテスト実行委員会」

(〒729-5722庄原市西城町大佐764-2) (*持ち込みも可)、

たくさんのご応募をお待ちしています。(*今年から観光協会に場所が変わっています。)



今後の行事予定

- 9月13日(金) やさしいパソコン教室
- 9月27日(金) やさしいパソコン教室
- 10月20日(日) ライオンズカップグラウンドゴルフ
- 10月26日(土) であいとふれあいフェア
- 10月26日(土) 西城町美展 ~28日(月)
- 10月27日(日) ふるさと祭り 西城超元気農産物フェスティバル



西城紫水高校地域貢献活動

西城紫水高校の地域貢献活動は、3年生引退により2年生にバトンタッチされた新メンバーで9月より活動が開始されました。

ここ西城自治振興センターに来てくれることになったのは、池尻さん、藤田さんです。また、この活動は、西城町内の様々な施設で行われています。若者の目線で見たこと感じたことをアピールする機会もあるといいですね。

いろいろな仕事を体験して、自分のパネにしていきたいです。(藤田 清登)



いろいろ経験をし、人生経験を上げて、将来に活かせるようにしたいです。(池尻 毅)

平井局長の説明を受ける藤田さんと池尻さん

西城まちづくり便

題字：平井邦子さん

☎729-5722 広島県庄原市西城町大佐734 TEL/FAX:0824-82-2175
Mail:saijyo.jichi@gmail.com Facebook:西城自治振興区

令和元年度 第2回役員会のご報告

令和元年8月26日開催

暑い日々が続きましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。本年度第2回目の西城自治振興区役員会を実施しましたので、ご報告いたします。(協議事項)

1 西城支所(支所長)より説明

- ①庄原市立学校適正規模・適正配置計画に係る地域説明会(美古登小学校区)について
- ②西城斎苑の管理状況について
- ③西城温水プール水夢の利用期間変更について

2 災害復興施設訪問について

- ・西城自治振興区自治会長(役員)と中野上防災委員会とで、安佐南区八木の防災復興交流館を訪問し研修をする。

3 西城ふるさと祭りについて

- ①本年度の取り組みについて
- ②農産物フェスタについて(実行委員その他について)

4 県立広島大学の受入れ、交流について

- ・10月28日(月)、11月7日(木)の両日午後14:00~17:00に学生さん(1学年)をそれぞれ50名受入れ、地域で視察、実習、協議をします。

5 西城木の駅について

- ・県や市との連携のもと、西城版「木の駅」プロジェクトの立ち上げ、活動を実施します。

6 西城自治振興区の「部制」について

- ・振興区と自治会の連携した活動の推進のための参加態勢を協議しました。

7 緊急時避難態勢、避難所等について

- ・災害等緊急時の取り組みについて協議をしました。

※協議の項目についてお伝えしましたが、今後に向けてなお協議すべき課題があります。これからも活動へのさらなるご支援、御協力をよろしくお願いいたします。



いよいよ秋のお祭りシーズン、今年は2年に一度の西城ふるさと祭りの年です。それに合わせた生涯学習のイベントも盛りだくさんです。今の段階の予定を載せていますどうぞご覧ください。

生涯学習教室の紹介

西城ハイビスカス（フラダンス）

毎週火曜日（19：30～ふれあいセンターにて）

毎月第2火曜日（13：50～水夢にて）

特に女性ならあんなにしなやかに踊ってみたいものだとかあこがれを抱くのではないのでしょうか。

◎足腰が鍛えられ健康に良い。

◎様々な動きを覚えようと頭の体操になる。

音楽に癒されて、優しい気分になれる。楽しく踊ることができます。

交流の場にもなっているから、毎回の参加を心待ちにしている。

年齢より若く見られるのが嬉しい！！



西城川太鼓。西城川子ども

毎週金曜日 子ども 18：30～、大人 20：00～

たくさんの方の音があつた時は最高です。特に子ども太鼓は・・・

◎外には現れない内に秘めた感性が太鼓により引き出される。

◎人前に出ること慣れると自信に満ちた顔になる。

みんなと音やリズムを合わせるのが楽しい



是非一緒にやりましょう！！

仲間を募集中の各講座の皆さんの熱い想いを少しでも伝えられればと、少しずつですが紹介させていただきます

アクアエクササイズ

毎週金曜日（16：00～水夢にて）

18年間続いています。プールのない冬場（3か月）は健康体操を行います。

◎腰や肩、膝の痛みなどから解放され、体も軽くなります。

◎水の抵抗はとても刺激的な全身運動です



おしゃべりしながら楽しく運動をしています。



老人囲碁同好会 毎月第2、4火曜日 9：00～

先を読みながら寝食も忘れ楽しめる最高のゲーム

◎認知症防止に最適です。

◎仲間を大募集中です。

遊びに来てください。

楽しいばかり！

私の生きがいになっていきます。



（西城町囲碁教室は毎月第2、4土曜日）

第23回ふるさと祭り（10/27）がやってきます 西城支所駐車場

「ステージイベント」

*各団体のステージ発表

トップバッターは？

*○×クイズ大会

*農産物フェスタ
競り売り

*歌手の岩瀬敬吾さん
来たる！



*神楽講演

*D-1グランプリ
一番人気の
どんぶりには？



*福餅まき



「屋外イベント」

西城超元気農産物フェスタ

日時 10月27日（日）

9時～15時30分

場所 西城支所駐車場

- ・イベントステージにて野菜の競り売り
- ・11時20分～12時50分
- ・テントブースにて農産物販売



「屋内イベント」

西城町美展 自治振興センター展示

第7回西城フォトコンテストの作品展

自治振興センターロビー展示

「体育館内イベント」

西城紫水高等学校による

射撃体験

西城体育館内



「生涯学習フェスティバル」開催（10/26～10/28）

○第53回庄原市西城町美展

日時 / 10月26日（土） 9：30～18：00（オープニングセレモニー）
27日（日） 9：00～18：00
28日（月） 9：00～12：00

会場 / 西城自治振興センター

西城町の皆さんを対象にした美術展覧会「西城町美展の開催が決定しました。生徒、児童の作品・絵画・書・工芸・写真・生け花等地域の方々作品展や、第2回特別展として故宮田武義氏の書も展示していますので、是非ご来館ください。

●応募の手続き 作品に必要事項を記入した出品票を添えて、西城自治振興区センターへ提出してください。

（出品票は西城自治振興区センター・八鎗自治振興区センターにあります。）

●作品受付期間 10月16日（水）～10月23日（水） 9時～17時まで

※土日は除きます。

※作品と出品票は同時持込を原則とします。

※受付時間を過ぎての出品は受付できませんので時間厳守をお願いします。

○第23回 庄原市西城であいとふれあいフェア

日時 / 10月26日（土） 10：00～16：00

場所 / ウイル西城2階 ウイルホール

内容 / 西城地域で芸能などの活動を行う団体が、1年間の学習・活動の成果を発表し、皆さんに披露されます。ご家族そろって楽しみいただければと思います。