

## 「西城の特産物」を用いたランチを作ろう！！（西城中学校）

9月19日（木）

9月19日（木）庄原市立西城中学校では、1学年の総合的な学習の中で、西城のよさを発信し地域をさらに活性化することを目的に、「西城の特産物を使ったランチを作る」ことに取り組みました。今回はその試食会にお招きいただきました。メニューを紹介します。



とっても美味しくいただきました！！



### 『西城の自慢 つめこみ定食』

- 川幸たきこみごはん  
(野菜や鮎など具たくさん、やさしい味)
- 西城たっぷりけんちん汁  
(ヒバゴンネギ、山芋など、出汁がおいしい)
- ぶたまきネギソテー  
(時間をかけた丁寧な味付けはみごと)
- ポテトサラダ、西城のリンゴ添え  
(野菜やリンゴの食感がたまりません)
- ふわふわムースのぶどうゼリー  
(おいしいムースの上に高級ぶどう…)

西城を思う皆さんの気持ちが詰まったランチ 新しい名物の誕生の予感が！！  
西城中学では各学年とも特色のある取り組みをされています。 頑張れ！西城中学生！！

**訂正のお詫び**：先月号で紹介した西城川太鼓の開講曜日が間違っていました。大変失礼いたしました。

**毎週火曜日 子ども太鼓 18:30～ 大人太鼓 20:00～**  
訂正してお詫び申し上げます。(誤) 毎週金曜日  
(正) 毎週火曜日

### 退職のお知らせ

地域マネージャー 宇梶 正幹さんが、ご家庭の都合により9月をもちまして地域マネージャーの職を退く事になりました。ありがとうございました。

### 今後の行事予定

- \* 10月19日（土） 西城まちづくり学校（紫水高校体育祭に参加）
- \* 10月25日（金） やさしいパソコン教室（どなたでも参加可能）
- \* 10月26日（土）から10月28日（月）まで 町美展
- \* 10月26日（土） であいとふれあいフェア
- \* 10月27日（日） ふるさと祭り
- \* 11月10日（日） 西城まちづくり学校（西城っ子祭りに参加）
- \* 11月10日（日） イザナミック（高野～比和）
- \* 11月13日（金） やさしいパソコン教室

西城自治振興区より

# 西城まちづくり便

2019. 10. 20  
Vol. 8 8

題字：増永 美智枝さん

☎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

「だれもが安心して暮らせる地域になるために」

第5回 ひきこもりを理解する講演会開催（報告）

～家族と地域のかかわり方～ 令和元年9月14日（土）開催

9月14日（土）に西城保健福祉センターしあわせ館を会場に、第5回ひきこもりを理解する講演会が開催されました。

主催：西城ひきこもり支援の会 太陽の会（家族の会）西城町自治振興区連絡協議会

共催：庄原市社会福祉協議会西城地域センター 庄原市役所西城支所（他）

参加者：46名

講師は特定非営利法人 K H J 全国ひきこもり家族会 理事 K H J 広島「もみじの会」代表 藤岡清人さんでした。



講師の藤岡 清人さん



藤岡さんは、ひきこもり家族会の代表として活動を続けてこられました。今回の講演会では、ひきこもりの定義、全国的な引きこもりの現状の説明に始まり、いわゆる 8050 問題（40代、50代の方が70代、80代の親のもとでひきこもっている状態）の拡大等の課題を踏まえて、家族支援の重要性や地域における支援や見守りの意義、或いは家族会の必要性などについて分りやすくお話いただきました。引きこもりについてさらに理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域をつくっていきましょう。

※西城ひきこもり支援の会のお問い合わせ：庄原市役所西城支所 地域振興室保健福祉係へ

自治振興センターオープンスペースをご活用ください。

平日8：30～17：15まで開館しています。

業者さんをお願いして、階段から2階に向けての吹き抜けの大きな窓ガラスをきれいにいただきました。また、ホールの正面の窓ガラスも少しですが汚れを落としたりしました。これから過ごしやすい季節に向かいます。また、冬季には、薪ストーブをたいて暖を取れるようにしています。

ゆっくり立ち寄りお過ごしください。



さっぱりしました！  
先日、正面玄関横の植木を匿名様により綺麗に選定していただきました。誠にありがとうございました。

# 生涯学習教室の紹介

## 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。

### 陶芸倶楽部

毎週木曜日 (9:30~)

美味しそうに見える皿や花が生きる花瓶などを目指した作品が、自分の生活の中のどこにでも存在する。人生に潤いをもたらしてくれますね。

◎思った通りに出来ないからこそ、次こそはと挑戦意欲が湧いてくる。

◎一人ひとりの個性が作品に表れ、創るのはもちろん観るだけでも楽しい。



情報交換や教え心が落ち着く場所です。

### 歌声広場

毎月第2、4金曜日 (10:30~)

歌声を響かせることは、気分の向上のみならず、のどや肺など呼吸器官を鍛え健康にもとても良いそうです。

◎懐かしい歌(童謡唱歌や懐メロなど)が盛りだくさん

◎ストレス発散やリハビリにとってもいい。



歌に自信がなかったけど遠慮なく歌えるのでとても楽しい



昔を思い出し、懐かしい気持ちになる。いつも元気ももらって帰る。

### ホワイトクラブ (社交ダンス)

毎月第1、3火曜日 (19:30~)

しあわせ館にて

色鮮やかな衣装に身を包み、見た目にも鮮やかな社交ダンスは気持ちも心も若返るようです。

◎相手を気遣い、ステップも覚えて踊るダンスは認知症予防になる。

◎しゃきとした姿勢で立ち位置を頻りに変えるなど、体のバランスや筋力、持久力といった体力がつく。



姿勢に気を遣うので肩こりを感じなくなりました。



とてもいい運動になり、ダンスを離れての交流も情報交換の場として為になりとても楽しい。

### 全国大会出場者壮行式 (9月30日、庄原市役所 本庁舎1階)

9月30日、庄原市役所にて「全国大会出場者壮行式」が盛大に開催されました。西城町入江在住の田淵英彦さんは第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)に広島県代表として出場されます。期間は11月9日(土)~11日(月)です。活躍をお祈りしています。



## 自分への一杯淹れてみませんか！！ コーヒー教室

今年も、コーヒー屋「洗心館」オーナーの安原克さんを講師に迎えて、美味しいコーヒーの淹れ方を教えていただきます。コーヒー豆の豊かな香りと味わいは、安らぎの一時と活力を生み出してくれそうです。是非ご参加ください。

日時：11月13日(水曜日) 午後7時~

場所：西城自治振興センター

参加費：無料 (定員は8名までです。)

持ち物：マイカップを持参して下さい。

お申し込み・お問い合わせ：11/8(金)までに西城自治振興センターへ  
(☎0824-82-2175) **どなたも気軽にお寄りください！！**



### 西城版「木の駅」発足に向けて協議 (8月28日、9月17日)

先月号でもお知らせしましたが、西城自治振興区では、旧里山プロジェクトのメンバーを中心に、西城版「木の駅プロジェクト」の発足に向けて協議を重ねています。

基本的には、これまで継続されてきた「薪づくり」の活動を、市からの補助金も受けながら、県、市、県立広島大学等との連携のもとに、地域振興や環境保全を目的に行うものです。(写真は様子)

今後の活動や、町民の皆様への参加の呼びかけ、町外への情報発信等を検討します。(手前は学生さん)

※県立広島大学のHPもご覧ください。



## 出前講座をよろしく

### 出前講座内容

- ・介護予防のための太極拳
- ・ゆったり体操教室
- ・健康体操
- ・民謡
- ・銭太鼓
- ・ゲーム
- ・カラオケ
- ・手芸
- ・調理
- ・比婆山伝説ガイド
- ・3B体操
- ・笑いヨガ
- ・歌
- ・編み物
- ・栄養指導
- ・レクリエーション
- ・ハッピーメイト

## まだ、間に合います！！

### ◎補助内容

- ・出前講座の講師料1回5000円まで補助します。**各団体年間2回まで**

### ◎対象

- ・西城自治振興区の各自治会をはじめとする、西城自治振興区の会員で構成する団体が対象です。

### ◎開催方法

- ・おおむね10名以上、会場は西城町内であること

### ◎申請方法

- ・講師の依頼、段取りは各団体でお願いします。

**詳しくは西城自治振興区へお問い合わせ下さい。**