

～神々の棲む里～  
**田森自治振興区だより**

No.241



発行：田森自治振興区(令和4年2月4日)

☎・fax 08477-2-0661

E-mail [tamori@vesta.ocn.ne.jp](mailto:tamori@vesta.ocn.ne.jp)

田森自治振興区フェイスブック QRコード



四季折々の景色に出会える

## 乗って発見！乗って応援！JR 芸備線

いま、公共交通としての存在意義が問われている JR 芸備線。これまで私たちの生活に深く関わってきた芸備線の魅力を再発見してみようと、晴れた1月27日、東城駅から備後落合駅まで JR 芸備線に乗車しました。東城駅では雪も解けてすっかり乾いていた線路も、小奴可駅を過ぎると雪景色に変わり、トンネルを抜けるごとに雪深くなっていきます。往復2時間弱の JR 芸備線の旅でしたが、車窓から見る冬景色にすっかり魅了されました。四季折々に彩られる芸備線。その美しさは勿論ですが、全国各地とつながる大切な鉄道網の一つです。ぜひ皆さんにも利用していただき、再発見をしてみてください。



庄原市内の駅から5人以上で JR 芸備線を利用する場合、庄原市からの助成金が受けられます。

この日の様子は今後 Facebook や YouTube で公開予定です！

【問い合わせ先】 庄原市役所生活福祉部 市民生活課市民生活係  
電話：0824-73-1154 FAX：0824-73-1247



### 田森郵便局 人事異動のお知らせ

新しく赴任された郵便局長さんを紹介します。

1月1日より庄原郵便局より田森郵便局局長として転勤してまいりました勝部 淳(かつべ あつし)と申します。

地域の皆さまに喜んでいただける田森郵便局にしていきたいと思っておりますのでどうぞ、お気軽にお立ち寄りいただければと思います。

今後ともよろしくお願いたします。

新型コロナウイルスの感染拡大を防止

# まん延防止等重点措置が2月20日まで延長

～ 広島県全域 ～

広島県に適用されたまん延防止等重点措置が2月20日まで延長されたことにもない、庄原市は、公共施設の利用中止など引き続き、県に準拠した感染防止対策を講じるとしています。田森自治振興区では、放課後子ども教室など特定の事業を除き、生涯学習事業をはじめ諸事業を中止することとしています。

## 【田森自治振興センターの施設利用】

令和4年1月14日(金)から2月20日(日)まで、一般の利用が中止となっています。ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

- ◎未来塾…1月14日から2月20日まで休み
- ◎森林の匠塾木工工作部  
…当分の間活動休止

## 2月のデイホーム事業 開催中止

デイホーム事業につきましても、人と人の接触機会を減らす、家族以外との会食をしない等の感染対策に準じて、開催を見合わせています。参加をご検討されていた皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解賜りますようよろしくお願いいたします。3月以降の開催につきましては、状況を見ながら検討していきます。

地域マネージャー 難波純子



★「田森子ども安全見守り隊」の活動は引き続き毎週月曜日に行っています。



## …拡大速度は緩やかになっているが、いまだ増加傾向…

### 県民・事業者の皆さまへの要請

#### 外出について

- ・全県で、外出を半分に  
特に20時以降の外出は削減（通院・通勤・通学を除く）

#### 往来について

- ・県境を越える移動は最大限、自粛
- ・県内の移動も、極力控えること

※いずれも、通院・通勤・通学まで制限するものではない。

#### 基本的な感染防止対策の徹底

- ・鼻を覆い、隙間をなくすなどの正しいマスク着用、手洗い、定期的な換気、人との距離をとる
- ・飲食時には、マスクを外したままの会話は控える

#### 積極的な検査を

- ・体調が少しでも悪い時は  
人と会わず、出かけず、すぐに医療機関を受診

### 【体育部・スポーツ協会田森支部】

#### 田森地区親睦グラウンドゴルフ大会中止

スポーツを通じて親睦を深めようと、毎年3月に開催している「田森地区親睦グラウンドゴルフ大会」ですが、感染防止を図り地域の皆さんの命を守ることを最優先するとして中止することとなりました。日頃から練習に励み、楽しみにいただいている皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



地域のちから

# デイホームで自助、共助



昨年度から引き続き、感染症の拡大防止を図るため、デイホームが急遽中止になったり、各種予防策にご協力いただくなど、参加者の皆様にはご不便をおかけしています。大変な状況ではありますが、デイホーム事業の目的である、地域での福祉力を高め、共助を推進するためにも、今後のご参加、ボランティアでのご支援をいただきますよう、よろしくお願いたします。



## 健康寿命を延ばそう

いくら長生きできても、介護が必要になると生活の質は低下します。平均寿命が伸びている今、介護や入院が必要になると、自分が不自由なだけでなく、介護をする家族の負担も大きくなってしまいます。生活していくうえで問題なく自立した日常生活を送ることができるよう、元気なうちに、健康づくりを始めていきましょう！



デイホームでは様々な内容を企画し、楽しみながら健康づくり、介護予防に取り組んでいます



## 挑戦しよう！田森ウォーキングラリー

ストレッチをしてからスタートしましょう！目線は15mくらい先へ、ヒジは直角に曲げて前後に振りまします。ヒザは伸ばして前へ振り出します。かかとから着地して、足裏全体に体重がかかるように踏みしめながら進みます。



体調に不安を感じたら無理はしないようにしましょう。

なるべく明るい時間に歩きましょう！暗くなったら夜行タスキやライトで存在をアピール！！

ウォーキングは足腰のためだけの運動ではありません。脂肪を燃焼することで、血液中の脂肪が減り、休んでいた毛細血管も生き返ります。生き返った血管が体中の筋肉へたくさんの酸素を運んでくれるようになることで心肺機能が高まると言われています。

11月の振興区だよりでお知らせした「田森ウォーキングラリー」に挑戦していただいていますでしょうか？目標を達成されたら、高齢者部役員か、振興区へ記録表をご提出ください。ほろか・なみかポイントの進呈がありますので、カード裏の番号もあわせてお知らせください。

地域マネージャー 難波純子



# フォローをお願いします



～SNS で情報発信！繋がれ田森の輪～



田森の魅力、情報を全国に発信するため、田森自治振興区では SNS を利用して地域の情報や田森保育所、粟田小学校の様子などを逐次アップしています。

発信した情報にユーザー利用者が「シェア」すれば、爆発的な情報拡散が起こり、田森地域の認知度向上や移住者の増加が期待でき、地域の活性化につながります。

皆さんにも、ぜひフォローしていただき情報を拡散し、大勢の方に“田森の輪”を繋げていきましょう！

**QRコードを読み取り、フォローや追加をお願いします。**



## 市・県民税(住民税)の申告相談受付のご案内

【申告相談期間:令和4年2月16日(水)～3月15日(火)】

田森地域の令和4年度(令和3年分)所得の申告相談日は次のとおりです。

- 竹森…2月25日(金)
- 粟田(中区・北区)…3月3日(木)
- 粟田(東区・南区)…3月4日(金)

場所：東城支所 3階大会議室  
時間：午前8時30分～11時 午後1時～4時

【お問合せ】東城支所市民生活係 電話 (08477) 2-5121

### これからの行事予定・施設等

- 2/4(金) 行政文書発送日
- 22(火) 田森保育所 保育参観 9:00(振興センター・大研修室)
- 23(水) 生花教室 20:00～(振興センター・小研修室)
- 24(木) 移動販売車 11:00～(振興センター)
- 26(土) 子ども神楽塾 19:00～(振興センター・大研修室)

◎毎週月曜日 「田森子ども安全見守り隊」

※移動販売車は、デイホームやサロンのほか、自治振興センターにも定期巡回していますのでぜひご利用ください。

