久代自治振興区地域内の行事予定(6月~7月)

6/29(金)	17:00~	久代自治振興センター周辺草刈							センター	_	般
7/ 4(水)	13:30~	3		В		体		操	センター	_	般
	19:00~	市	議	会	È	報	告	会	センター	_	般
7/ 7(土)	7:00~	久f 研	弋悠遊	全 修	楽し <i>a</i>	みづく 旅	り部	共催 行	山口県方面	_	般
7/11(水)	13:30~	久 笑し	代 じいきが	ず ん ∙シル	, き レバ-	シ -リハ	リ ー	が茶操	センター	_	般
	18:30~	自	主	防	災	会	総	会	東振興会館	_	般
	19:00~	河	Ш	災	害	学	習	会	東振興会館	_	般
7/13(金)	13:30~	認	知	症	予	防	教	室	為重集会所	_	般

∮生涯学習からお知らせ∮

≪久代でげんきシリーズ第1回健康寿命を延ばそう学習≫

6月13日(水)久代でげんきシリーズ健康寿命を延ばそう≪骨と筋肉≫ 講師に末広真理子さんをお願いしました。

健康寿命とは、自分自身で健康的な日常生活を送れる年齢のことです。高齢者は低栄養になりやすいので、それを防ぐためには食生活が大切になります。

- ○主食や主菜を中心に一日3食しっかりたべる。
- ○食欲のない時は、好きなものを好きなだけ好きな 時たべる。

食欲増進の為活動的な生活を送りましょう。家族や 友人と楽しんで作り食べましょう。水分 を意識して 補給しょう。体重の減少にきづきましょう。

今日のメニュー

おからコロッケ・キャベツの梅あえ・にんじんの冷 たいポタージュ・コーヒーゼリー

■青梅をお分けします■

自分で梅を採りに来られる方に限ります。 まず電話でご一報をお願いします。

13区 神田宏昭(TEL 2-2711)



ー ご厚志の報告 -

次の方々からご厚志をいただきました。

- ●藤岡 實様から, 志として為重支部へ。
- ●瀬尾満司様から,香典返しとして 中支部へ。

久代自治振興区だより



久代自治振興センター:〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正 電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

5月末の久代の人口:男227人・女207人・計434人 206世帯

◆市議会報告会開催 のお知らせ◆

今年度も,次の日程により議会報告会を開催します。

議会側から 30 分近況報告を行い、その後 1 時間 30 分はフリートークによる対話を予定しています。

「議員は市民の代表である」という自覚を持っていただくため、多数の意見をみんなで出しましょう。

と き 7月4日(水)19時~ ところ 久代自治振興センター 出席議員 宇江田 豊彦, 坂本 義明 桂藤 和夫, 林 高正



●「とことこトレイン」と「謎の地底探検」に行こう●

久代悠遊会と楽しみづくり部では、次の日程により研修旅行を実施します。

岩国市錦町の雙津峡駅から「とことこトレイン」 に乗り、錦川上流の自然を学習し、その後「美川ムー バレー」の地底王国を見学します。むし暑い夏、と ことこトレインに乗って風を楽しみ、平均気温 18℃の地底王国を見学しながら涼みませんか。

昼食は「むいかいち温泉ゆ・ら・ら」でゆっくり 昼食を食べます。また希望される方は温泉に入浴も できます。

日 程 7 月 7 日 (土) 出発 7:00 帰着 18:00 予定 参加費 7,500 円

締 切 7月2日(定員25名に達したら締切) 申込先 久代自治振興区 TEL2-0148 担当 古木





東·西地区 大連動会

《みんなで元気に楽しく!!》

6月3日(日)9時から第40回久代東地区運動会が宮原ふれあい広場で開催されました。今年も、暑い運動会になりました。その中でも皆さん元気いっぱい楽しく頑張りました。久代地区東運動会は、川を挟んで西地区と東地区に分かれて対戦します。

若者が少なくなった地域ですが、自分たちに合った競技を検討しながら皆さんで楽しめる運動会を 目指しています。競技になると5歳ぐらい若返っ ておられました。結果は昨年に続き東地区の勝利 でした。来年の対戦を楽しみに皆さんお世話にな りました。



《青空の中で大歓声!!》

6月3日(日)第33回久代西地区運動会が久代小グランドで開催されました恒例のパン食い競争は、今年も敬老会の席にも竹竿を移動させました。敬老席に座った皆さんも突然のの竹竿にびっくりしていました。みなさん見事にパンをゲットしました。

綱引きでは今年もみんな力が入り「お・い。もっと出て来てくれー。負けられんのんじゃ!」と主将の声掛けで皆さんぞろぞろとグランドに集合。為重と中に別れ持てる力すべて出し「ひっぱれ!」今年は一発勝負!! これ以上もう無理無理というぐらい力を出しました。

今年の綱引きは為重の勝利でした。

●今年は勝った℃●

5月19日(土)久代カープ応援隊にい きました。

3回に野間選手の満塁ホームランにより、勝利しました。

応援席では、みんなで盛上ってビール の追加注文が続出。久代カープ応援隊で は、久しぶりの勝ち試合でした。



■朝倉ため池まで通行可能になりました■

高野造林作業道の一部に崩土があり、朝倉ため池まで通行困難となっていました。 異常気象時にため池点検に行かれないことから、梅雨前に土砂を取り除くことにして いました。

6月1日(金)9時から、夢づくり部の瀬尾副部長がバックホウを運転し、事務局長が手伝いをして取除き作業を完了しました。

20 com 2 a com

■河川災害学習会開催のお知らせ■



斜線が S47 年で崩れた山

宮原地区では、S47年に梅雨前線豪雨により成羽川左岸の山腹が崩壊して、河川の逆流により多くの家屋が床上浸水して甚大な被害を受けるとともに、1名の方が死亡されました。

昨年は、北九州豪雨災害により土石流が発生し 多くの人命と財産が失われたことが記憶に新しい ところです。「災害は忘れたころにやってくる」 を教訓とし、次の日程で河川災害学習会を開催し ます。

とき7月11日(水)19:00~

ところ 久代東振興会館

· 講 師 広島県北部建設事務所 庄原支所

5月に就任して1か月が過ぎます。車の運転をしながら見る外の様子や地域の状況が気にかかるようになりました。少しずつではありますがご自宅を訪問してお話もさせていただいております。地域の運動会やゲートボールの練習にも参加しました。皆さんと笑いながらの時間を過ごせました。今サロンの計画を立てています。自宅から出てお茶を飲みながら話をしたいと思います。一人の時間もいいけれど,人の声を聞きながら、楽しい話をする時間もいいですね。

地域マネージャー 槙原美代子

■センター周辺草刈作業のお知らせ■

次の日程により、今久代自治振興センター周辺草刈作業を実施します。皆様のご協力をよろしくお願いします。

と き 6月29日(金)17時~

ところ 久代自治振興センター周辺

その他 申し訳ございませんが草刈機の燃料は持参をお願いします。

