



上高自治振興区

夢まちだより

(令和7年1月20日発行)
庄原市高野町新市 1283 番地
☎:0824-86-2214
FAX:0824-86-2357
e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com



謹賀新年

新年のごあいさつ



本年も宜しくお祈ります。

上高自治振興区 区長 井ノ本清道

新年あけましておめでとうございます。

昨年は元旦から能登地方を中心とした大きな地震があり多くの方が亡くなられたり、被災されました。また、加えて同地方では豪雨に見舞われ、地域の復興に大きいなダメージを与えました。本当にお気の毒なこととお見舞い申し上げます。

世界を見渡せば各地で紛争が起き、子供や高齢者をはじめとする多くの罪のない人々が犠牲になっています。自分だけが幸せならばいいという風潮が世界中に広がっており、戦争への恐怖が高まっているように感じます。

さて、上高自治振興区では「防災」と「地域福祉」を中心課題として取り組んでまいりました。区民の皆さんや地域マネージャーさんのご協力で各自治会においては自主防災会の活動がはじまり、各地域で高齢者の寄り合いの場が作られはじめました。だれもがだれかに支えてもらう時が必ずやってきます。地域の皆さんの幸せがあってこそ私たちも幸せを感じる事が出来ると思います。「元気なの」「困ったことはないの」「ありがとうね」地域で声を掛け合いながら今年も暮らして行きましょう 皆さんが安心して暮せる地域を目指し上高自治振興区も歩みを進めてまいります。

本年も変わらぬご支援、ご協力をお願いします。
皆様にとって幸せな一年でありますよう心よりお祈りします。



上高自治振興区は・・・地域の中にある様々な課題(困りごとなど)をみんなで話し合いながら解決に向けていくとともに、より地域が元気になる活動(地域づくり)を皆さんと一緒に進めていきます。

今年も、皆様のご支援ご協力、
そしてご参加をよろしくお願いいたします。



各教室のご紹介(生涯学習事行業)



しめ縄づくり教室 12月14日(土)

今季初の寒波の中、しめ縄づくり教室を開催しました。今回は10名の方が参加され、初めての方や何度か参加されている方もおいでになり、藁を30本の束にし、それを3本作る所から始まりました。藁をねじりながらの作製なので、お互いに手伝いながら立派なしめ飾りが出来ました♡『初めての参加でしめ縄づくりは、思ったより難しかった。作品になって良かった』『今年も作れて良かった』『中・高生も参加して、世代間交流の形にすれば、より伝承文化の意味が深まるのでは』など感想や要望をを聞かせていただきました。自作の『しめ飾りで』良い年になりますように😊♡



30本の藁を3束



3束に小さな束を入れる



皆で力をあわせてねじる



完成しめ縄の見本



※講師の柳迫様、ご参加の皆様ありがとうございました♡



講師の柳迫さん

★お知らせ★

2025年1月 リニューアル運行
高野デマンド型乗合タクシー
 おでかけわごん
 新運行開始！
 ますます便利になりました。

1月より『おでかけわごん』の時間帯が変更になりました。高野の町を走る生活交通『おでかけわごん』を利用し、様々な行事に参加して頂ければ嬉しく思います。

詳しい内容は、1月中に各地で説明会を開き、サロン等でも説明に伺っております。わからないことなどございましたら、高野交通・庄原市役所高野支所・各自治振興区にお問い合わせ下さい。各戸チラシも配布されておりますので、ご近所の皆さんとお話されて、休憩所もご用意しておりますので、ご利用いただければと思います。

皆様宜しく申し上げます！

時刻表

	上高区域		下高区域	
	湯川・和南原・新市・南	高野・奥門田・上原 中門田・岡大内・下門田		
曜日	往路 (自宅発)	復路 (目的地発)	往路 (自宅発)	復路 (目的地発)
月	6:15	11:30	10:00	12:30
	9:00	14:45	13:00	16:00
火	10:00	12:30	6:15	11:30
	13:00	16:00	9:00	14:45
水	10:00	12:30	6:15	11:30
	13:00	16:00	9:00	14:45
木	6:15	11:30	10:00	12:30
	9:00	14:45	13:00	16:00
金	10:00	12:30	6:15	11:30
	13:00	16:00	9:00	14:45
土	6:15	11:30	10:00	12:30
	9:00	14:45	13:00	16:00



大人気の教室である、第2回寄せ植え教室を開催しました。あいにく当日は雪も降り、講師の先生も体調不良の為お休みでした。先生が用意して下さった寄せ植えの見本と、説明書を見ながら、個性あられる素敵な寄せ植えが完成しました♡

『籠の中のアレンジでアクセントができるのを勉強できた』『お正月の玄関が華やかになって素敵♡』『久々の参加で気分もリフレッシュできた』『四季ごとの寄せ植えがやってみたい』など感想をいただきました。



※皆さまお寒い中、ご参加ありがとうございました。講師の桑野様には体調不良の中、ご準備などとして頂きありがとうございました。

高野の休憩

よ り ん さ い

上高自治振興センター



高野町新市1283番地
☎0824-86-2214

ご利用概要

- ・トイレ・障害者トイレ 有
- ・エアコン、テレビ設置
- ・お座敷でゆっくりくつろげます。
- ・飲食可能・自販機有
- ・freeWi-Fi有
- ・その他
おでかけわごんの連絡代行もします！！
- ・休館日：土・日・祝日・年末年始

※ 今年も上高自治振興区では、様々な行事を予定しております！

各教室のご参加などにも、おでかけわごんをご利用できます。バスの待ち時間に休憩室もごさいます。

※皆様のご参加お待ちしております☆彡

上高自治振興区(86-2214)

上高自治振興区では、色々な楽しいお話しや、行事など・地域の情報を募集しています。行事の写真の提供なども送って頂けると喜びます♡

施設利用のご紹介

第3回健康寿命向上セミナー『フレ！フレ！フレイル予防デー』開催

12月11日（水）健康寿命向上セミナー『フレ！フレ！フレイル予防デー』が、沢山の高齢者の方や、フレイル予防に関心のある方が参加され、上高自治振興センターにて開催されました。

今回のテーマは「認知症について」でした。講師は庄原市地域包括支援センター高野サブセンター保健師 峠恵子さんで、①高齢化の現状と認知症の推計②認知症とは（症状の理解、診断のタイミング）③診断・治療・予防について④認知症の予防について⑤対応の方法についてなど、お話しされました。その後、シルバーリハビリ体操が行われ、肩こり予防や腹式呼吸などを教えていただきました。

会場では、比和町より『ゆめのいえ』も参加され、コーヒーや手作りの手芸品を展示販売されました😊❤️

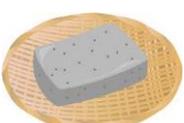


ゆめのいえ



☆ 2月：各事業予定 ☆



<p>シニアストレッチ教室</p> 	<p>毎週月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費：1回 300円</p>	<p>上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみ付与とする)</p> 
<p>子ども塾（小学生）</p> 	<p>毎週水曜日 午後4時～5時30分 受講料：3,000円/月</p>	<p>上高自治振興センター 【講師】児玉光子先生（高野町） ※基本からしっかり学べる。 楽しい塾です☆彡</p> 
<p>子どもチャレンジ クッキング教室</p> 	<p>2月8日（土曜日） 午前10時00分～ 内容：お菓子を作ろう 参加費：200円 定員10名</p>	<p>高野保健福祉センター（調理室） ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。</p> 
<p>上高自治振興区高齢者福祉部会（出前講座）</p> 	<p>2月12日（水曜日） 午後1時15分～ 内容：最期まで口から食べるために</p>	<p>上高自治振興センター ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与</p> 
<p>手作りこんにやく</p> 	<p>2月19日（水曜日） 午前：9時00分～12時00分 内容：手作りこんにやく 参加費500円定員10名</p>	<p>高野保健福祉センター（調理室） ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与 別会場の為、後日付与となります。</p> 