

お知らせ

皆さまからいただいたご厚志の特別基金積立を活用して、スリッパを入れるケースを購入しました。



ご報告

1月30日の役員会で令和6年能登半島地震義援金に取り組むことが決定し、各自治会にご協力をいただきました。3月18日に自治振興区と合わせて30,000円を、庄原市役所高野支所へ届けてまいりました。ご協力ありがとうございました。

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高 なんずかんず下高

下高自治振興区
〒727-0423 庄原市高野町下門田 8
☎&Fax:86-2679
Mail:simotaka8@gmail.com
第157号 令和6年4月20日発行

5月の行事予定



行事名	開催日時	参加費	内容
 シモタカフェ	5月10日金曜日 9:30~13:00	800円	Naan & Curry みんなで作って一緒に食べよう♡ 詳しくは4/5各戸配布の チラシをご覧ください
 たかの体験 春	5月11日土曜日 10:00~14:00	大人3,000円 小・中学生1,500円 幼児無料	田植え体験と羽釜ご飯炊き 詳しくは4/5各戸配布の チラシをご覧ください
 書道教室 〈サークル〉	毎月第2・4月曜日 13:30~15:00	2,400円/月 (教材費実費)	毛筆を中心に学びます 新メンバー募集中です♪
 子育て応援 とことこ	毎週木曜日 10:00~12:00	無料	和室を開放しています お気軽にお越しください♪
 パソコン教室 〈サークル〉	毎月第2・3・4金曜日 14:00~16:00	2,000円/月	パソコン操作の基礎から応用 新メンバー募集中です♪

新年度のご挨拶

新年度を迎えまして一言ご挨拶いたします。区民の皆様には日頃より自治振興区及び連協の行事に参加いただきありがとうございます。

今年度は新たに連協で交流人口増加のため酒米交流イベントを計画していますのでご協力をお願いすることあるかと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

防災組織につきましては今年度各自治会に防災士を配置すべく準備を進めています。

皆さんの困り事等要望があれば寄せて頂きますようお願いいたします。しっかり検討させていただきなるべく要望に添えるように取組んで参りますのでよろしくお願いいたします。



後) 柳原、島津、草谷、佐々木
前) 向田、落合、井上、小川

下高自治振興区長 島津 宏

【今年度体制】

<区長> 島津 宏 <副区長> 三川みゆき 岩本幸雄
<事務局長> 草谷 洋 <事務職員> 井上 圭未 <臨時職員> 小川 有里絵
<地域マネージャー>
『シモタカフェ・子育て支援』 向田 富美恵
『安心して暮らせる地域づくり推進』 落合 薫
『たかの体験・食の集まり場・情報発信』 柳原 さおり
<地域おこし協力隊> 佐々木 敦 (高野地域自治振興区連絡協議会)

ハンドメイド教室

冬季限定のサークル“ハンドメイド教室”が終了しました。1月10日から3月19日までの毎週水曜日全11回の開催でたくさんの作品が出来上がりました。事務室までワイワイ楽しい声が聞こえていました♪来年の活動も楽しみにしています。
☆ハンドメイドサークルの皆さまよりご寄附をいただきました。大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



下高自治振興区が開催する生涯学習事業に参加いただくとなみかポイントを10ポイントプレゼント！参加される際にはなみかカードを忘れずお持ちください。



ゴールデンウィークのご利用について

休館日 5月3日(金)~5月6日(月)
葬儀等の緊急時にはこちらの番号に連絡をお願いいたします。
080-1928-4276

編集後記

またまた年度末に体調を崩し…大変な3月末でした。まだまだ報告物に追われていますが、総会の準備も少しずつ始めます。5月にはもうイベントも計画されています。すでにチラシも配布しているので見ていただけたらと思います。ご参加、ご協力よろしくお願いいたします。 井上



4月 地域マネージャー通信 担当 向田 富美恵

3/14 “とことこ”に講師をお招きし“カイロプラクティック”体操を行いました。
 まずはなぜ身体に痛みが出るのか？についてお話を聞きました。骨に歪みが出るとどうなるのか。骨盤が正しい位置にないと体に不調が出るわけなどお話を聞きました。
 お話の後はお待ちかね体操のスタート!!



セルフ歪みチェック!! 2人1組になり歪みのチェックを行い中!

セルフ骨盤体操! ポイントを聞きながら自分たちで体操中~

講師 中村仁恵さん
 (なかむらひとえ)
 高野町南出身

まずは体操をしていない体はどれだけ歪んでいるのかチェック。カイロゴムを使っての腰回し(腰痛に効く)、肩回し(肩こりに効く)などを教えていただき、専用のゴムがなくても出来る骨盤の位置をもとに戻してくれる運動などもおそわりました。

体操の後はまだ一度歪みチェック。軽く運動しただけなのに骨盤の位置が戻っておりビックリ!!!
 参加して下さった方たちからも「すご~い」「肩が楽になりました~」「家でもできそうなのでしていきたいです。」などなどお声を頂きました。
 中村先生には昨年に引き続き今年もしていただきありがとうございました。
 来年度も計画していますのでお楽しみに~ セルフケアをして新年度元気よくがんばりましょう!!

たくさんのぬいぐるみを新市・井上忍さんから頂きました。
 ありがとうございました☺
 とことこに来たときはぜひ遊んでください。お待ちしております♡



シモタカフェ 5月シモタカフェ お知らせ

5月シモタカフェは『カレー&ナンを作って食べよう!!』です。
 5/10(金)シモタカフェスタッフと一緒にカレー&ナンを作って、食べて楽しい時間を過ごしましょう。
 詳しい内容は4/5発送のチラシをご覧ください。

シモタカフェ
 ナン&カレー
 みんなで作って一緒に食べよう♡
 5/10(金)9:30~
 場所 下高自治振興センター 調理室
 参加費 1人 800円
 しめり 5/10(金) 下高自治振興センター
 定員 15名
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 申し込み・問い合わせ先 下高自治振興センター Tel: 86-2699

庄原市高野支所の主催で、大背戸まりこさんを講師にお迎えして、介護予防教室（運動編）が開催されました。午前と午後の2部あり、それぞれ15人と7人の合計22人の参加でした。

来られたら方から順番に、体組成計に乗ったり、血圧や握力などいろいろな測定をしてもらいました。大背戸先生から結果の説明を受け、みんな気になるのは体内年齢でしたが、体脂肪率や脚点などこれからは元気で過ごすために大切な数値を教えてくださいました。説明を聞いた後はみんなで運動をしました。

楽しく運動するのがモットーの大背戸先生なので、真剣な顔で体操をしていると面白いこととお話して、みんなを笑わせてくださり、笑顔で体操ができました。午前はお隣さんと2人1組になっての体操、午後は音楽に合わせて体操しました。体がポカポカして、軽くなりました。

お忙しい時期ではありましたが、皆様ご参加いただきありがとうございました。



5.11(土) たかの体験 春『手植え体験と羽釜ごはん炊き』 定員 20名



高野町内の田んぼで田植え体験と、高野産のお米を羽釜で炊いて地域で作られた漬物などと一緒に食べます。生産者から、お米について話を聞くことができます(昼食付)

【料金】おひとり様(高校生以上) ¥3,000 (中学生・小学生) ¥1,500 (幼児) 無料

【集合場所】下高自治振興センター駐車場

【体験会場】田んぼ(奥門田)

【時間】10:00~14:00

【準備】汚れてもよい服装



春の申込みはこちら



【参加特典】

春夏秋冬の全4回全部にご参加の方に、高野の特産品プレゼント!