

本村自治振興センターだより

あんしん 10月号

“ 第39回ふるさと祭 ” 開催についてのお知らせ

3年ぶりに開催されることが決定致しました。コロナの影響で行事を中止せざるを得ない状況下で地域として寂しい3年間でしたが、満を持して再び会が行われることとなり喜ばしい限りです。

しかし3年のブランクは思ったよりも大きく、以前携わり協力していただいた方々の高齢化などにより「体力的・精神的にも以前とは同じようにできない」という意見もあり、規模を多少縮小しての開催となります。それでも地域を盛り上げたいという思いから開催されることとなり、実行委員長をはじめとする各団体の方々と協力し合い会を運営できるように頑張りますので、どうぞお誘いあわせの上、多数ご来場いただけると幸いです。

日 時 2023年11月5日(日)
9:00開場 9:45オープニング
場 所 本村自治振興センター グラウンド・体育館
(雨天の場合は、2階会議室・体育館)

各団体の売店

うどん 焼きそば おでん 焼き肉
二重焼 からあげ フライドポテト
カレー サンドウィッチ コーヒー
わたがし 飲み物 みかん りんご
広島菜 お茶席 などなど

演芸ステージ

オープニング(和太鼓蘇楽)
ふるさと祭り実行委員長 挨拶
各教室・団体(演奏・出演など)
福餅まき
閉会の挨拶
景品交換・片付け

★★★詳しい詳細は別途折り込みチラシをご覧ください★★★

スマートフォン講習会中止のお知らせ

先月の9月号にて11月14日(火)にスマートフォン講習会を開催しますとお知らせしましたが、この度、先方の都合により中止となりました。すでに申し込みをいただいていた方々には申し訳ありません。お詫び申し上げます。

また12月以降で順次開催を予定されるそうなので、決まり次第お伝えしようと思います。

市民と語る会開催のお知らせ

本年度も庄原市議会主催の『市民と語る会』が開催されることとなりました。市議会議員と市民が意見を交わす場を作り課題や改善策などを考案していくための場です。地域の発展のため意見交換を試みようと思われる方がおられれば多数参加をお願い致します。

今年度の議題は①議員定数及び議員報酬に係る市民アンケート結果と議会の役割について②人口減少社会における自治振興区活動の課題についてとなっています。

日 時 2023年11月15日(水) 19:00～
場 所 本村自治振興センター 2階大会議場

狼煙上げプロジェクト中止のお知らせ

今年度も狼煙上げは中止となりました。

コロナ禍から中止し、その流れのまま今日に至りますが、来年からは開催を計画しようかと検討されています。参加者を募りプロジェクトを復活させようかと思案中ですので何かご意見等ありましたらセンターまでお寄せください。

赤い羽根募金へのご協力をお願い

庄原市社会福祉協議会より赤い羽根募金運動が始まりました。本村自治振興区では10月1日～2月末日までセンター玄関窓口にて募金箱を設置しております。広島県内の福祉活動や災害支援金等となりますので、募金活動へご協力いただける方はよろしくお願い致します。

敬老会事業収支報告

今年度はコロナが5類へと移行したこともあり、3年ぶりに敬老祝賀会を開催することができました。少人数ではありましたが、参加された方々は「久しぶりに同級生の顔が見れてよかった」「出かけるきっかけができた」と思い思いに会を楽しんでおられる様子でした。総勢179名の方のご長寿をお祝いすることができたことを嬉しく思います。

敬老会事業へご協力くださいました地域の皆様に感謝致します。有難うございました。

令和5年度敬老会事業収支決算は右表の通りとなったことをご報告致します。

《収入の部》

項目	金額	備考
前年度繰越金	226,047	
市助成金	212,280	1,220円×174名
自治振興区助成	100,000	
寄付金	3,100	匿名方
写真代預かり	33,000	
参加費	33,000	1,000円×33名
御祝金	121,000	
雑費	2	預金利息
合計	728,429	

《支出の部》

項目	金額	備考
接待費	282,450	料理・入館料 @ 4,000円×48名 192,000円 飲み物・その他 46,650円 写真・カラオケ代 44,800円
記念品代	216,999	記念品1,539円×141名
百歳・白寿・米寿	45,130	長寿4名×10,000円 米寿5名×1,026円
謝礼金	0	
通信費	770	切手、往復はがき、振込手数料
印刷消耗品費	1,196	コピー代・封筒・用紙代
雑費	0	
予備費	0	
合計	546,545	

収入 728,429円 - 支出 546,545円 = (残)繰越金 181,884円

秋の環境美化活動・中山峠の清掃活動報告

9月23日(土)に秋の環境美化活動が地域で行われました。10時から各班長さんと自治会長さんたちによる中山峠のゴミ拾いが実施されました。軽トラ2台分になるゴミが捨てられており、食品から日用品、果ては粗大ゴミまで投棄されている状況でした。毎年たくさんのゴミが捨てられており悲しい現実が突き付けられますが、こうした地域の方々による協力を得て自分たちが住む町

が綺麗になることには素直に喜びを感じます。お忙しい中ご協力くださいました地域の皆様、ありがとうございました。



「くうでるうごく」 で健康づくり

健康寿命向上セミナー 食べて元気にフレイル予防!

9月21日(木)の13:30よりセンターにて健康寿命向上セミナーが開催されました。庄原市社協主催にて介護予防普及啓発事業の一環とし、今回は食べることで維持・向上・改善が見込めるフレイル対策を教えてくださいました。講師は備北栄養士会より沖田富美さんおきたかみに来ていただきました。

1品約5分で作れる+調味料をほとんど使わない簡単レシピとして、「豚丼」と「さんまの蒲焼丼」の2種類を調理していただき、参加者11名で試食会を行いました。

【健康◆健康であるために毎日の食事のなかで“減らしておいしい!塩分”“増やしておいしい!野菜”を意識して体調や病状にあった塩分量となる工夫をしましょう】ということで、多くの野菜のなかに含まれるカリウムは、塩分を体の外へ出す働きがあるため、積極的に取り入れて調理し食べてほしいということでした。バランスのとれた食事をし、適度な運動を取り入れ、人とふれあい、話し笑うことで健康の維持・向上・改善が始まる元となります。



「豚丼」と「さんまの蒲焼丼」のレシピが必要な方はセンターへありますのでお声掛けください。

ふれあい給食

Gentleness meai

ゆかりご飯
ほうれん草のゴマ和え
色どり卵焼き
酢の物
豚肉の巻き焼き

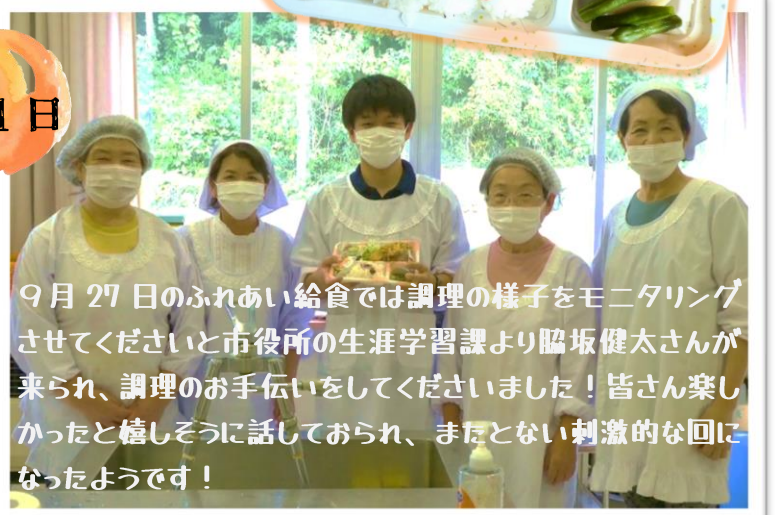
野菜の天ぷら
煮物
りんご
漬物(4種)

ゆかりご飯
高野豆腐の煮物
ポテトサラダ
きゅうりの酢の物
アジのフライ
野菜の天ぷら
かき揚げ
みかん

9月27日



10月11日



9月27日のふれあい給食では調理の様子をモニタリングさせてくださいと市役所の生涯学習課より脇坂健太さんが来られ、調理のお手伝いをしてくださいました! 皆さん楽しかったと嬉しそうに話しておられ、またとない刺激的な回になったようです!

秋の味覚

秋の味覚の王様



楽しみにしていた秋の香りが届きました。今年も去年と同じで出始める時期が遅かったようですね。金木犀の花が咲き始めた頃に香茸が生えだし、松茸もそれと同時期になったようです。いい雨がなかなか降らないことが心配ですが、山歩きを楽しみつつ、見つける楽しみも味わえる“なば採り”は地域住民の秋の健康づくりシーズンとして盛り上がりますね！11月中も採れるかなと思うので今後の成果に期待したいです。

秋に咲く彼岸花

真っ赤な花が本村・上谷に秋の訪れを伝えていました。そこかしこで目を引く赤が稲の黄色と綺麗なコントラストを描いているところもあり見ごたえがありました。

←↓ 山王道路沿い



害獣の脅威

青龍の田畑でイノシシを見ることはほぼ無かったのですが、ここ2・3か月程前ぐらいからよく出没するようになりました。昼夜を問わず現れるようになったイノシシですが、先日は荒木さん宅の畑の柿を、枝をへし折って食べていました。近づいても逃げることなく、マイペースに柿を頬張るイノシシでした。



草むしりのお手伝い



学校から帰ってきた子どもたちがグラウンドの草むしりをしてくれました。「10月末から行事が始まるので綺麗にしときたいから手伝って」と声をかけたことから約30分、総勢11人で暑い中一緒に草取りをしてくれました！ありがとう！！

(*o*)



危険！蜂の巣バスターお助け作業

先月号よりお助けネットを利用しての蜂の巣撤去作業と蜂退治の続報です。

行楽シーズンになり野外活動等が増えますが、昨年同様蜂の活動も活発化しているようです。事務局長（小野寺さん）のところへ撤去依頼が数件寄せられます。天職なのか嬉々として取りに行かれ、あっと



女王蜂です。周りの蜂と比べると大きいのがわかります。

いう間に取り去ってしまわれます。いろいろ取り方もあるようで、もう完全にベテラン蜂の巣バスターですね(^0^)
巣が近くに無くても働きに出た蜂が活発に飛び回っている時期です。野外活動をする際は、くれぐれも気を付けて行うようにしましょう。また蜂がいる巣を見つけた際には近づかず、センターまで電話もしくは相談に来てください。

稲刈りお疲れ様です

地域を見渡すと稲刈りが終わられたところがずいぶん増えましたね。10月の頭頃には家族総出で頑張っておられる姿を何度か見かけました。今年は全国的に水不足といわれ米の状態が芳しくなかったとのことですが、皆さんのところはいかがだったのでしょうか？毎年天候との戦いになることも多く、人力ではどうすることもできないのが歯がゆいところではありますが、また来年頑張りましょう！



銀杏の襲来

写真は野谷の上にあるイチョウの木です。たくさんの銀杏が落ちていましたが・・・かわいい見た目に反して凶悪な臭ちゃさがっ・・・(泣)



蘇羅比古の秋



蘇羅比古神社もすっかり秋の空と落葉した桜並木のみ姿に移り変わりました。中谷さん宅前からぐるっと回って散策してみました。今の時期は小さな草花が咲いているので、ゆっくり見ながら歩くのにいいですよ。

不老仙太鼓の活躍

今年はコロナが5類になったことにより各地でイベントが開催されるようになりました。

私の地元、口和町でも今年はモーモー祭りが開催されたので帰って行ってみると、上谷の不老仙太鼓の皆さんがステージに！！ズンズン地面から伝わる太鼓の振動や重厚感、笛や鐘の和の響きなど、迫力あるカッコいいステージで会場を盛り上げておられました。「活動の場が増えて忙しいのよ」と代表の藤原さんが言うておられました。少しずつコロナ前の活気が戻ってきたようで喜ばしいですね。11月にある“ふるさと祭り”でも披露していただけますので、是非ご観覧にいらしてください。



メダカの成長

春にもらった小さかったメダカが大きく成長しました。どこにいるかわからないくらい小さかったメダカですが、今は1.5cm～2cmほどのサイズに。センターに立ち寄ってくれた方にも「大きゅうなったね」と成長を喜んでいただけました。

そろそろ寒くなってきたので中の水槽に移そうかと検討中です。



あけびび美

去年も撮影しましたが、今年もまた綺麗な“あけび”がセンターのグラウンド側フェンスへぶら下がっていました。

綺麗な紫色なうえ、デフツ！ズシーンツ！と結構なビッグサイズで存在感ありありでした(笑)

毎年立派なアケビがなるのでいる方は採りに来てくださいね(*^~*)



続々成長(^^♪



朝倉さんに株分けしていただいた..何とかっというお花の苗が大きくなりました(^^;)名前忘れてすみません💧綺麗な斑入りの葉っぱが成長中です！

センターよりお知らせ



本村自治振興センターの外トイレを和式から様式へ改装工事を行いました。

「しゃがむのが辛い」「膝が痛い」など意見が多数寄せられたこと、今年度よりふるさと祭りも開催されることとなりましたので、不便のない利用ができるよう改装工事を進めさせていただきました。また後程、荷物置き用の棚を取り付けする予定です。

これからあるグラウンド・ゴルフ大会やふるさと祭り、ちょっとお立ち寄り等で遠慮なくご利用ください。



◆◆◆ご利用の際は汚さないよう
きれにお使いください◆◆◆

今月のすでいを発見

先日、上谷郷の増田道子さんから頂いたブドウです。すごく大きな粒で甘味と味のしっかりしたブドウでとてもおいしかったです。今度作り方を教えてもらおうと思います。



おくりもの

次の方より本村地区社会福祉協議会へご寄付をいただきました。

香典返し【後迫】谷川 誠 様 / (故)谷川 熊雄 様
【月貞寺】清久 久美子 様 / (故)清久 吉一 様

ありがとうございました。大切に使用させていただきます。
(2023年9月16日~10月15日まで)

お助けネット

送迎	2件
草刈り	1件
蜂の巣撤去	5件
PC設定	1件

(2023年9月16日~10月15日まで)

編集後記

日が短くなり、涼しい澄んだ空気がひろがる秋になりました。

少しずつですが紅葉も始まり、車で通る際には景色を楽しむこともできるようになってきましたね。

今年は3年間中止していたふるさと祭りを開催することになり、滞っていた時間がようやく一歩動き出しました。地元を盛り上げるためには地元住民の方の協力が不可欠です！ですので地域住民の方を中心に是非お立ち寄りいただけたらと思います。こんなだったよね〜って思い出しつつ観覧や会話、食事などに舌鼓しながらお祭りを楽しんでいただければ幸いです。

皆さんと一緒に秋の本村を満喫しましょう！！