



(令和5年6月20日発行)
 庄原市高野町新市 1283 番地
 ☎:0824-86-2214
 FAX:0824-86-2356
 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

令和5年度 上高自治振興区通常総会開催

令和5年5月19日(金)上高自治振興区総会を開催しました。

開会あいさつ 井ノ本区長 ※高野地域自治振興区連合会 地域おこし協力隊員(佐々木氏)紹介
 来賓祝辞 庄原市役所高野支所長 松長 茂治 様
 庄原市議会議員 藤原 洋二 様 前田 智永 様
 来賓紹介 庄原市社会福祉協議会北部地域事務所長 森末由美子 様
 庄原市消防団高野方面隊長 小原 正次 様

【議 長】 坂口 登 様(上湯川)
 【議事録署名人】 森木利美 様(下湯川) 井上文治 様(南)
 【代 議 員】 総数19名(出席者10名 委任8名)

■事務局から提案した、16 議案について原案通り承認されました

- ・令和4年度事業報告・決算報告・監査報告
- ・令和5年度事業計画(案)(自治振興区事業計画・生涯学習委託事業計画・高野地域未来塾事業計画)
- ・予算(案)(一般会計・生涯学習委託事業特別会計・指定管理特別会計・高野地域未来塾特別会計)
- ・上高自治振興区規約の改正及び上高自治振興区高齢者福祉部会規則の改正(案)について他



(地域おこし協力隊員紹介)



(高野支所長 松長様)



(市議会議員 藤原様)



(市議会議員 前田様)



(消防団方面隊長 小原様・社協所長 森末様)



(坂口議長)



(監査委員 加茂様・伊達様)



(議案承認)

令和4年度 上高自治振興区 役職員紹介

区 長	井ノ本清道	自治会運営部長	正木みどり	副部長	永田豊秋
副区長	長瀬廣司 向田康浩	生涯学習部長	加藤 敬	副部長	奥山敏和
幹 事	柳部正登(上湯川自治会長)	高齢者福祉部長	千葉勝廣	副部長	水間真春
	盛原和雄(下湯川自治会長)	監 事	加島伸夫 名越隆樹		
	安部陽一(南自治会長)	事務局長	奥田久美子		
	永田豊秋(新市自治会長)	事務職員	奥林美智子 繁田直子 須安登茂美		
	天根公昭(和南原自治会長)	地域マネージャー	防災担当:山下幹生 福祉担当:坂本敬子		

■任期:令和5年4月1日～令和7年度総会まで ※自治会により任期が異なります。

令和5年度 第1回 各部会開催 (なみかカードポイント付与について各部会で説明)

自治会運営部会開催 (6月2日)

【主な内容】

- (1) 部長・副部長の選任について
- (2) 今年度事業計画について

【意見】なみかポイント要綱について



生涯学習部会開催 (6月6日)

【主な内容】

- (1) 部長・副部長の選任について
- (2) 今年度事業計画について

【意見】人口減の中、みんなの協力が大事



高齢者福祉部会開催 (6月9日)

【主な内容】

- (1) 部長・副部長の選任について
 - (2) 今年度事業計画について
- ・高齢者福祉部会グラウンドゴルフ大会について

■9月10日(日曜日)予定



地域の様子・生涯学習事業 (寄せ植え教室) 開催

高野小学校運動会開催 (5月21日)

コロナ感染拡大防止対策で制限されていた家族の参加人数が解除され、久しぶりに賑やかに開催されました。観客の声援の中、子ども達が笑顔で元気にのびのびと競技をしている姿は、見る人をも元気にしてくれました。ご家族からは、「4年ぶりに元気な子どもたちの演技やリレーなど見ることができ良かった」との声も聞かれました。



生涯学習事業「寄せ植え教室」開催 (6月13日)

桑野歩様にご指導いただき、「寄せ植え教室」を開催。久しぶりのご案内に、多くの皆様のご参加をいただきました。

【感想】

- ・配置を考える事、いつもしない事をするのは、楽しかったです
- ・管理の仕方(土の配合、土の入れ方、水やり、肥料等)、等、細かく教えてもらい良かったです

- ・また、楽しい企画をお願いします

など嬉しい感想をいただきました。



7月の各事業予定

7月より上高自治振興区生涯学習事業等参加者へ、なみかカード10ポイント付与

シニアストレッチ教室	毎週月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費：1回 500円	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)
スマホ教室 (2回シリーズ)	7月18日(火曜日) 7月25日(火曜日) 午後1時30分～3時30分	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 ※6月20日の行政回覧でチラシを配布していますので、ご覧ください。
フォトコンテスト	高野の四季折々の風景をお待ちしています。 ※皆さんが撮影された素敵な写真をご持参ください。 応募：10月20日(金)まで	※応募者には、なみかカード10ポイント付与



※パソコン教室 (毎月1回のみ、なみかカード10ポイント付与)・子ども塾は通常通り実施します。

♥ 気になることなどありましたら、お気軽にご相談ください。

電話:0824-86-2214

※下高自治振興区・各関係機関(行政・社協等)とも連携させていただきます。

◆梅雨時期の過ごし方



憂鬱な梅雨を上手く乗り切って、寒暖差や気圧の変動と上手に付き合いながら、夏本番を迎えましょう！

- * 睡眠をしっかりとり休養する
- * 胃腸にやさしい食事をする
- * 冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎに注意!!
- * ぬるめのお風呂でリラックス・・・
- * 室内でできる軽い運動でリフレッシュ・・・

暑さを避けよう



◆脱水や熱中症になると

倦怠感、吐き気、肩こり、頭痛、めまい、失神、吐き気、嘔吐、意識がなくなる、多量の発汗、気分が良くない、等の症状が発生します。

- * こまめに塩分や水分を摂る
- * 帽子や日傘で直射日光を防ぎ、涼しい服装で出かける
- * 体調の悪い時に無理をしないようにする
(もしダルさを感じた場合は、涼しい場所で休んだり大きな動脈の通る、首、脇の下、鼠径部を冷やす)



◆梅雨バテの予防法



身体を冷やし過ぎないようにしましょう
規則正しい生活を心がけましょう
栄養のバランスの良い食事を取りましょう

またいつもと違う症状が強かったり長期間続いたりするようであれば、一度医療機関を受診しましょう。



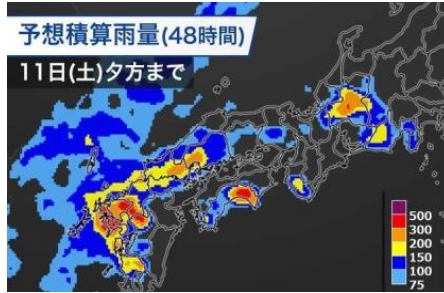
◆白湯の効能

フーフーする位の熱さの白湯を起床時、就寝前、日常の水分補給には、1日 **1000 ml** ~ **1500 ml** コップ一杯程度を1回分として数回に分けて飲むとよい。

体温を下げないことにより基礎代謝が良くなり、消化力のアップにより 便秘の解消 にもつながります。

腸内環境が改善され 顔色が良くなり、むくみにくくなる 効果も期待できます。

【防災だより】



上高自治振興区（防災）地域マネージャー
令和5年6月 山下

【上高自治振興区 ☎ 0824-86-2214】

気象庁の「線状降水帯」の発表時期が変わりました。

先の5月25日から気象庁では「線状降水帯」の発表時期が変わりました。

気象庁は2021年から「線状降水帯」の発生が確認され土砂災害や洪水の危険性が急激に高まった際に「**顕著な大雨に関する情報**」を発表して安全の確保を呼び掛けています。

この情報については、**従来より30分早く発表**されることになり、『線状降水帯が発生した』としていた発表基準を『発生が**予測される**』場合にも適用されることについて、気象庁は「大雨の危機感を少しでも早く伝えるため」と説明しています。

線状降水帯とは

「積乱雲が次々と発生し、列をなした積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作りだされる、線状に伸びる強い降水を伴う雨域」のことを指します。



エルニーニョ現象発生予測

気象庁は、本年5月、「現在は、エルニーニョもラニーニャも発生していない状態だが、今後、夏までの間にエルニーニョ現象が発生する可能性が高いという監視速報（80%）」を発表しました。

また、専門家の間では、今回のエルニーニョが、もし発生した場合は、2018-2019年のものより規模が大きくなりこれまで発生した「スーパーエルニーニョ」の中でも最も大な影響が出る可能性があるとも言われています。

早めの避難行動を

これからの季節は、「梅雨前線」の活動が活発となると共に「台風」が多発し豪雨・土砂災害の危険が増してきます。

危険が迫ってからの避難は、非常に困難となります。「これまで大丈夫だったから・・・」ではなく、気象情報に注意を払うと共に、市からの「避難所開設情報」が出されたら「早めの避難」「誰かを誘って避難」を心がけましょう。

