

# 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 第147号 (6/20 発行)  
〒727-0423 庄原市高野町下門田 8  
☎&FAX : 0824-86-2679  
Mail:simotaka8@gmail.com

## 下高自治振興区防災組織 令和5年度防災訓練を開催しました

構成員・組合責任者などの役割と住民の避難行動の確認のため、5月28日(日)に防災訓練を開催しました。

8時45分に避難情報「警戒レベル3」の告知放送で訓練を開始し、構成員から組合責任者そして各家庭へ避難の電話連絡し、103人が避難してきました。



避難が完了したらグラウンドで消火訓練をしました。実際に消火器を使って6人の参加者に火を消してもらいました。



備北地区消防組合庄原消防署高野出張所の皆さまに救命救急講習をしていただきました。6人の参加者が交代で心臓マッサージとAEDの使い方を教わりました。

### 《もし倒れている人を発見したら!》

- ①周囲の安全を確認して近づく
- ②「大丈夫ですか?」と声をかける
- ③119番通報とAEDを依頼
- ④胸やおなかを見て呼吸の確認→なし
- ⑤胸骨圧迫 30回
- ⑥人工呼吸 気道確保して鼻をつまみ、2回吹き込む  
(無理にしないでよい)
- ⑦AED…電源を入れ音声メッセージに従う  
電気ショック後また音声メッセージが始まるまで胸骨圧迫を交代しながら救急車が到着するまで行う。

### 5/16 防災訓練全体会議

構成員・副構成員・組合責任者・組合補助員の皆さまに集まっていただき、実際に避難情報が出た時の構成員・組合責任者への連絡や役割の説明や、副構成員・組合補助員の役割を説明しました。それを踏まえて5/28の防災訓練に向けての役割分担を説明して、当日に臨みました。



庄原市消防団高野方面隊第2分団の団員の皆様にご協力いただき、主要交差点で避難誘導していただきました。



### 防災士による防災啓発のお話

昨年、自主防災組織活動補助金を活用して、中門田の前田智永さんと高暮の草谷洋さんが防災士の資格を取得されました。今年も2名が補助金を活用し、研修へ参加し資格取得予定です。



参加いただいた皆様に非常食をお配りしました。残った非常食は避難してこられた人のために自治振興区で保管しています。来年は炊き出しができればいいと思います。

避難情報を確認して  
早めの行動を!

警戒レベル	出される情報状況
5	緊急安全確保 災害発生または切迫
~レベル4までに必ず避難!~	
4	避難指示 災害の恐れが高い
3	高齢者等避難 災害の恐れ
2	大雨・洪水・高潮注意報 気象状況悪化
1	早期注意情報 気象状況悪化の恐れ

ご協力いただいた構成員・副構成員・組合責任者・補助員・自治会長・自治会運営部員・消防団・地域の皆様ありがとうございました。

# 『きらく食堂』通信 5月会 (気分よく・楽々・工夫がいっぱい) 地域マネージャー 柳原さおり

安心暮らしは『お互いさま』の気持ちから。みんなの集まり場『きらく食堂』は地域の元気を応援します。



## 高暮・上里原・下門田にお住いの単身高齢者 で希望された方へ「お好み焼き」を配食しま した。



五月十八日(木)、『お好み焼き』をボランティアで調理し、高齢者のみの希望された世帯(75歳以上)へ無料で配食する『五月会』を開きました。

この『きらく食堂』は、安心暮らしは『お互いさま』の気持ちから。みんなの集まり場として、地域の元気を応援するために始まったものです。

今回配食した地域は、高暮・上里原・下門田の九軒でした。

食材の無料提供や、調理ボランティアにご協力いただきありがとうございます。

次回は八月の予定です。配食地域は「岡大内・中門田・奥門田」です。ご希望の方は、下高自治振興センターまでご連絡ください。



【次回】8月会『お好み焼き配食』

【お配りする地域】岡大内・中門田・奥門田

ご希望の方は下高自治振興センターへご連絡ください

キャバツやネギなど、食材の提供にご協力くださった方。

柳原初美 様(上里原) ネギ ありがとうございます!



## 7/16 (日) 農家の大粒ブルーベリー摘み取りと食べ放題。参加者募集!

風の里(中門田:熊川様)で里山の風を感じながら、大粒のブルーベリーの摘み取り食べ放題です。今回もサプライズがあります! 参加者は収穫したブルーベリー1パックのお土産付き。

開催日 令和5年7月16日(日)

時間 10時~12時 定員20名

集合場所 下高自治振興センター

参加費 (今回のたかの体験で町内の方限定です!)

大人(高校生以上) 500円

小人(小学生~中学生) 300円

幼児(未就学) 無料

持ち物 タオル、軍手、飲み物、雨具(必要に応じて)

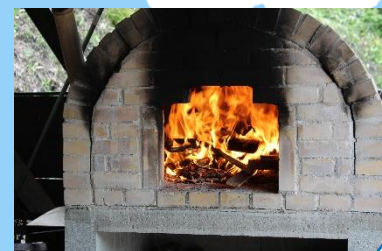
※さらに町内の方で、市外に住むご友人やご親戚と一緒に参加された方は無料とします!  
(市外の方の参加費は必要です)  
大人1,500円、小人1,000円、幼児無料



お申込みは下高自治振興センターへお申し込みください。締め切は7/9(日)です 担当 地域マネージャー 柳原

### 5/25 ピザ焼き体験！！を開催しました。

ふるさと村高暮にあるピザ窯でピザ焼き体験をさせていただきました。ピザ窯で自分で焼いて食べるのは初めての方ばかり。皆さん楽しまれてました。トッピングにはアスパラ（田中新さん）を提供していただいたり、新玉やソラマメを思い思いに乗せ美味しいピザを作ることができました。大自然の中で食べるピザ、本当に美味しかったです。



出来立てはアツアツアツアツでほんとに美味しい〜

みんなでトッピング！



早く焼けないかな

窯にいれま〜す



### 6/1 庄原、三次雑誌のカッペマさんが取材に来られました。

来られたお母さん方としっかりお話されていました。掲載は7-9月号に予定！ぜひご覧下さい。

シモタカフェ

シモタカフェ 5/31 (水) 19:00~ 開催しました。

参加者 大人13名  
子ども 8名

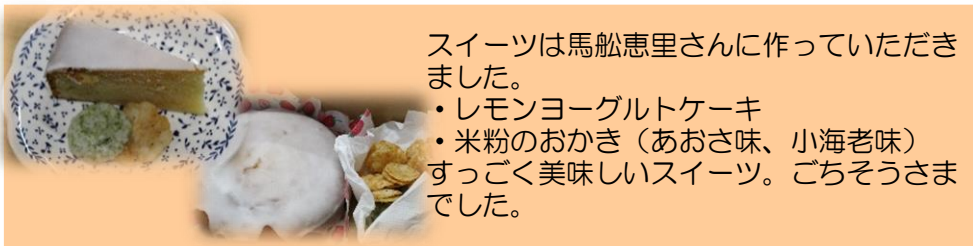
今回のテーマは『高野町についてお話をしよう&高野町地域おこし協力隊員とお話をしよう！』という内容でした。

自己紹介からスタート！高野地域元協力隊員さんにも来ていただき、高野についてお話を頂きました。地域おこしでこんな事したよ、高野ってこんな感じだよ、などなどお話をいただきました。時間はあっという間にすぎ、話しが尽きない楽しい会となりました。初めて参加された方もおられ、地域交流に一步前進できた。久々に色々話げできたよ。楽しかった。と沢山の感想をいただくことができました。話しきれなかった分また、第2弾として開催したいと思います。お楽しみに〜

ご参加下さった皆さん沢山のお話ありがとうございました。



子ども達は楽しく廊下で遊んでいました♡



スイーツは馬船恵里さんに作っていただきました。  
・レモンヨーグルトケーキ  
・米粉のおかき（あおさ味、小海老味）  
すっごく美味しいスイーツ。ごちそうさまでした。



シモタカフェ

7月の シモタカフェ

復活！！「ホテルの会」



シモタカフェ夏のイベント「ホテルの会」を今年も開催します。昨年までコロナでホテルを見に行っていましたが、今年例年通りに戻し盛大にバーベキューをしようと思っています。皆さんのご参加お待ちしております。

詳しくは別紙チラシをご覧ください。

# 第22回 元気の秘訣！素敵な人生に乾杯



今回ご紹介するのは、柳原初美さん（上里原 75 歳）です。高暮ご出身ですが、夫の茂さんのお仕事の都合で、高野に帰られたのは 20 年ほど前になります。高野に帰られてからは、社会福祉協議会に勤められ、地域福祉にご尽力されました。

柳原さんは、学生時代に、人形劇クラブに入っておられたそうです。「自分以外の人になって演じることが楽しかったんです。チャップリンが好きで、動作を真似たこともあります。社協時代には『ドジョウすくい』もやりました。」私もそのお姿を映像で拝見したことがあります。そのユーモラスな動きに思わずにっこり！観ている人を喜ばせる力を持っておられます。

もともとは、保育士をされていたが、介護福祉士になろうと自動車免許取り立てにもかかわらず、慣れない雪道を実習に通ったというお話から、穏やかで朗らかな面だけでなく意志の強さを垣間見た気がしました。

民泊の受け入れをされていて、農業をやったことがない子どもたちに経験させてあげようと、だんだんと栽培する野菜の数が増えたそうです。今年も横浜の中学生が泊まり、トマトの苗植えの作業を体験することができました。

柳原さんが続けていることは、「家庭菜園、パソコン、歌（地元コーラスグループ・ポコアポコのメンバー）」です。チャレンジ精神を持ち、楽しみながら努力されている姿は「生涯現役の生き方」そのものです。

めったにできないことを体験させていただきました。ありがとうございました。  
ご飯おいしかったです。 ～民泊した子どもさんが書いた「いろいろノート」から抜粋～

## 7月の行事予定

地域マネージャー 落合

行事名	開催日時	参加費	内容
第2回 高野ピアノコンサート	7月2日日曜日 16:30～17:30	無料	高野町内の子どもたちの発表とゲスト藤元惇さんのピアノ演奏です。詳しくは6/5発行のチラシをご覧ください
シモタカフェ	7月7日金曜日 18:30～	大人 1,500 円 小学生 500 円	ホテル観賞とバーベキュー復活です！詳しくはチラシをご覧ください 申込締切：7月3日
たかの体験 ブルーベリーの摘み取りと食べ放題	7月16日日曜日 10:00～12:00	大人 500 円 こども 300 円 (今回だけです)	ブルーベリー摘み取りと食べ放題ぜひご参加ください！詳しくは前項をご覧ください
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♪
子育て支援 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♪ ※8月3日はお休みします
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まで 新メンバー募集中♪

**おくりもの** 多々野 ツヤ子 様  
下高自治振興区へのご芳志ありがとうございます。  
ご趣旨を大切に活用させていただきます。

自治振興区が開催する事業等への参加者に対してなみか（ほろか）カードへポイントを付与することについて、庄原市キャッシュレス決済推進協議会と協定を締結しました。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プレゼントしますので、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。



**休館日のご利用について**  
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** 5月末には梅雨入りし、雨が続くのかと思ったら暑くなったり体調管理には気を付けましょう。また、防災訓練も終わりましたので、雨の日は天気予報を確認しながら必要な時は早めに避難できるよう準備しましょう！そんなに雨が降ってほしくないですが。 井上