



高自治振興センターだより



〒729-5811 庄原市高町821-4 TEL72-0935 令和4年11月4日発行

祝 絵手紙大賞受賞！！

市民ギャラリーアート多愛夢運営協議会が主催の「第18回庄原絵手紙大賞」が行われ、子どもの部 159 作品の中から、高自治振興区子ども絵手紙教室に通う、高小学校 1 学年の二上陽太君の作品が大賞を受賞し、10月9日（日）市役所ロビーにて表彰式が行われました。二上君の他に、子どもの部では4名の入賞者と、大人の部では大人絵手紙教室から2名の方が入賞されました。入賞者は以下のとおりです。

おめでとうございます。



二上陽太君



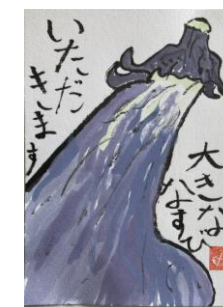
二上君作品



藤川 優奈さん



徳永千咲さん



藤川美月さん



←安廣心花さん

子どもの部

- 大賞 二上 陽太君 (1年) 川西町
- 優秀賞 藤川 優奈さん (3年) 小用町
- 奨励賞 徳永 千咲さん (4年) 川西町
- 安廣 心花さん (4年) 川西町
- 藤川 美月さん (5年) 小用町

大人の部

- 奨励賞 平田 次江さん 高町
- 三宅 智恵さん 高町

十月の俳句

高俳句会

露の世に命たはまり 卒寿かな 窓 風

背に胸に袖子の触れいて湯に浸る 稔 子

夜行バス窓を流れる秋ともし 紀 子

意口な夫林檎新聞老眼鏡 寿瞬子

十月の子ども俳句 (中国新聞掲載作品)

けいろうの日兄と一緒にギョーザ作り (十月六日掲載) 三年 妹尾 明莉

まん月を家族みんなでながめてる (十月十三日掲載) 四年 安廣 心花

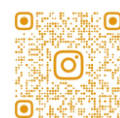
カラフルなコスモスピンク赤白黄 (十月二十日掲載) 四年 山口 湖音

はかほかのおいもみんなでたべようよ (十月二十七日掲載) 三年 藤谷 美結

〈ご芳志のお知らせ〉

心より厚くお礼申し上げます
高地区社会福祉協議会

- 香典返し 高町 山中 徹 様
(故人 山中 八重子様)
- 高町 林 透 様
(故人 林 恵子様)
- 川西町 前杵 義美 様
(故人 前杵 清 様)
- 川西町 馬河 直志 様
(故人 馬河 よしの様)
- 見舞返し 高町 原田 忠伯 様
川西町 早田 広行 様



Instagram



ホームページ

Instagramにて日々の出来事載せています。ご覧ください。

編集後記 今月の記事は子供が大活躍です。子供の頑張りを見ていて微笑ましいですね。

11月の行事予定 (11月1日現在)

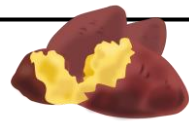
振興区主催行事

9日(水)	大人絵手紙教室 13:30
12日(土)	子供絵手紙教室 9:30
19日(土)	子供習字教室 10:00
29日(火)	交通安全講習会 10:00

他団体行事予定

4日(金)	長寿会 9:30
9日(水)	市民と語る会 19:00
25日(金)	健康寿命向上セミナー 13:00
25日(金)	日本蜜蜂同好会 19:00
30日(水)	長寿会 10:00

高もみじの会	第2.4木曜日 11:00
グラウンドゴルフ	第2.4土曜日 9:00
高俳句会	第3月曜日 13:30
ふれあい給食	第2.4木曜日 11:00
手芸教室	第4土曜日 13:30
筆文字	第4土曜日 10:00
生花教室	第3木曜日 13:00
尺八同好会	第2.4土曜日 13:30
編み物教室	第1.3金曜日 13:00
パソコン同好会	第1.3火曜日 13:30
カラオケ同好会	第2.4水曜日 18:00
みうらグループ	第2.4水曜日 13:30



大きなサツマイモに大歓声!!

高地域にも収穫の秋がやって来ました。10月17日(月)、高保育所の裏の畑で、高保育所園児17名と馬場地域の4名の皆さんが6月に植えたサツマイモの収穫を行いました。今年は例年より大きめのサツマイモが土の中から顔を出し、子供たちは夢中でおイモの収穫を楽しんでいました。収穫したサツマイモは保育所で焼芋や給食の料理に使われるそうです。



10月24日(月)高小学校1.2年生14名と悠遊会会員8名の皆さんが高自治振興センター横の畑で、こちらにもぎやかにサツマイモの収穫を行いました。今年は1つの蔓^{つる}にたくさんのサツマイモが付いており、1人ではなかなか掘ることが出来ず、みんなで協力しながら収穫しました。子どもたちの感想では「1つの蔓にたくさん付いていてびっくり」「食べるのが楽しみ」などの声がありました。



どちらの芋掘りも大きなサツマイモをたくさん収穫することができ、それぞれ楽しい時間を過ごしました。

地域マネージャーだより

「地域で元気を育てる会」開催



庄原市社会福祉協議会主催の地域介護予防事業「地域で元気を育てる会」が、10月21日(金)、16名の参加で開催され、2人の講師から講演をいただきました。主な内容は次のとおりです。

(1)『集まり場の効果について』講師：飛田 育美 保健師 (庄原市役所)

健康長寿のため、介護予防・フレイル予防は重要であり、集まりの場などへの「社会参加」「毎日良く動くこと」「肉料理(タンパク質)を食べること」3つのポイントが重要です。

(2)『健康寿命を延ばしましょう』講師：二宗信平さん ((株)ヤクルト山陽)

サルコペニアは最も多い要介護の原因であり、加齢とともに筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態です。

サルコペニア予防は、運動と栄養の両立で！！以下の事を意識して予防しましょう。

運動 生活を活動的にすることで、筋肉量の維持や増強が可能！

- ①座っている時間を減らす…立っているだけでも筋肉は鍛えられます。座らない工夫を！
- ②日常的に動く習慣をつける…身近なことから生活を活動的にしましょう。
- ③週に2・3回少しきつい運動をする…筋力アップが期待できる運動を行いましょう。

栄養改善 低栄養状態は、筋肉のたんぱく質の減少が加速する！

- ①主食・主菜・副菜をそろえましょう…それぞれに含まれる栄養素は働きがさまざまです。
- ②急に体重が減少しない、ちょうどいい量の食事を取りましょう。
- ③不足しがちな「たんぱく質・カルシウム・ビタミンD」を意識しましょう。骨折も健康寿命を縮める原因です。



「資生堂ビューティセミナー 心身リフレッシュ教室」のご案内

お化粧は“外出時の身だしなみ”だけだと思いませんか？お化粧をすることは脳へ刺激を与え、指先や体を動かすため良い運動となり、日常活動動作(ADL)の維持・向上につながります。資生堂より講師の先生をお招きし、開催します。第1回目は「スキンケア講座」です。美容と一緒に健康も学べますので沢山の方のご参加をお待ちしております。

日時：12月6日(火) 13:30~14:30

場所：高自治振興センター

講師：科野 由美子さん(資生堂)

定員：10名程度

申込み：11月30日(水)までに高自治振興センター(☎72-0935)へ



第2回目は「メイクアップ」、第3回目は「ハンドケア」、第4回目は「頭皮ケア」の講座を行う予定としています。 ※どちらのコースも商品の売り込みは一切ありません。

第15回「狼煙」再現プロジェクト のろし “狼煙でつなぐ 地域をつなぐ”

日時 11月23日(水・祝日)
11時30分～(雨天決行)

「狼煙」再現プロジェクトという共通の取り組みを通して
「人と人、地域と地域の絆づくり」を目的として取り組みます。

高自治振興区参加詳細

日時：11月23日(水・祝日) 9:30 集合

場所：高自治振興センター

参加費：無料

- * 前要害・後要害に分かれて山に登ります。
- * 水分を持参ください。
- * 参加者には軽食や焼芋（悠遊会提供）を用意します。
- * 準備の都合で11月16日(水)までに高自治振興センター(72-0935)へ申し込みをお願いします。
- * 親子参加歓迎です。



参加5地域の
「狼煙」リレーは次のとおりです。

① 勝光山

11時30分
主催：北自治振興区



② 高自治振興センター 前要害山福山城址 後要害山雲井城址

11時33分
主催：高自治振興区
☎0824-72-0935



③ 美湯ハイツ

ゆうしゃいん福業用地
11時36分
主催：庄原自治振興区



④ 青嶽山城址

11時39分
主催：峰田自治振興区



⑤ 甲山城址

11時42分
主催：山内自治振興区

高自治振興区 日常生活の“お困りごと支援”事業 実施作業一覧

振興区で試行実施中の支援事業について、改めてお知らせします。支援希望の方は、お気軽に連絡ください。

1. 試行実施している作業と内容等

作業項目	作業の概要等	利用料(端数切り上げ)	特記事項・お願い事項等
粗大ごみ 軒先までの 搬出支援	市が毎月実施している粗大ごみの戸別収集に伴う軒先までの搬出	500円/30分1人	毎月10日までに市環境政策課(72-1398)へ電話予約が必要です。市から戸別収集日時決定の連絡があり、支援を希望される場合、早めに連絡ください。グランドピアノ等の特に重いものは対象外です
草刈	草刈機による作業(草刈機・燃料・刈刃等は作業負担)原則、“刈投げ”です	700円/30分1人	自宅周辺の、原則、自己所有地に限り(生活支援であり、田の畦畔等は対象外となります)※草刈機による小石飛散に伴うガラス破損等の被害防止にご理解ご協力をお願いします
除草・ 草取り	鎌・鍬等による手作業	500円/30分1人	庭、自宅周辺の家庭菜園等に限り
重い家具 の移動	タンス等大型家具の家屋内での移動	500円/30分1人	グランドピアノ等の特に重いものは対象外です

2. ご依頼から実施までの流れ等の概要

- ① 支援希望の方は、振興センター(72-0935)にご連絡ください。(粗大ごみ搬出は市への事前予約が必要!)
 - ② 振興区の担当者が現地確認に伺い実施の可否判断等させていただきますので、立会をお願いします。
 - ③ 振興区で、ボランティア名簿の中から作業候補者と日程調整し、決定次第、双方に日時等連絡します。
 - ④ 作業日には立会していただき、終了後、所定の利用料を作業者に支払い、領収書を受け取ってください。
- ★作業ボランティアの応募がまだまだ十分ではありません。随時受け付けますので、ご協力いただける方は、ぜひとも自治振興センター(72-0935)にご連絡ください。

📷 こんな写真が届きました 📷



小用町 コスモスと彼岸花



大きなサツマイモ
小用町 林晋吾さん



花のようなアケビ
川西町 和田正臣さん



子供教室でハロウィンのかぼちゃを作りました

交通安全体験車 「ヒコア号」がやって来ます!

広島県運転免許センターより交通安全体験車「セーフティプラザ ヒコア」がやって来ます。ヒコア号では、運転に必要な身体機能のチェックや、認知力、判断力など様々な測定や診断ができます。この機会に自分の運転能力を知り、楽しく学んでみませんか?

日時：11月29日(火) 10:00～
場所：高自治振興センター
定員：30名まで
申込み：11月28日(月)までに
高自治振興センター(☎72-0935)へ



*当日の午前中は自治振興センター駐車場が会場となるため、ヒコア号以外の駐車はできません。JA倉庫前など、別の場所に駐車してお越しください。

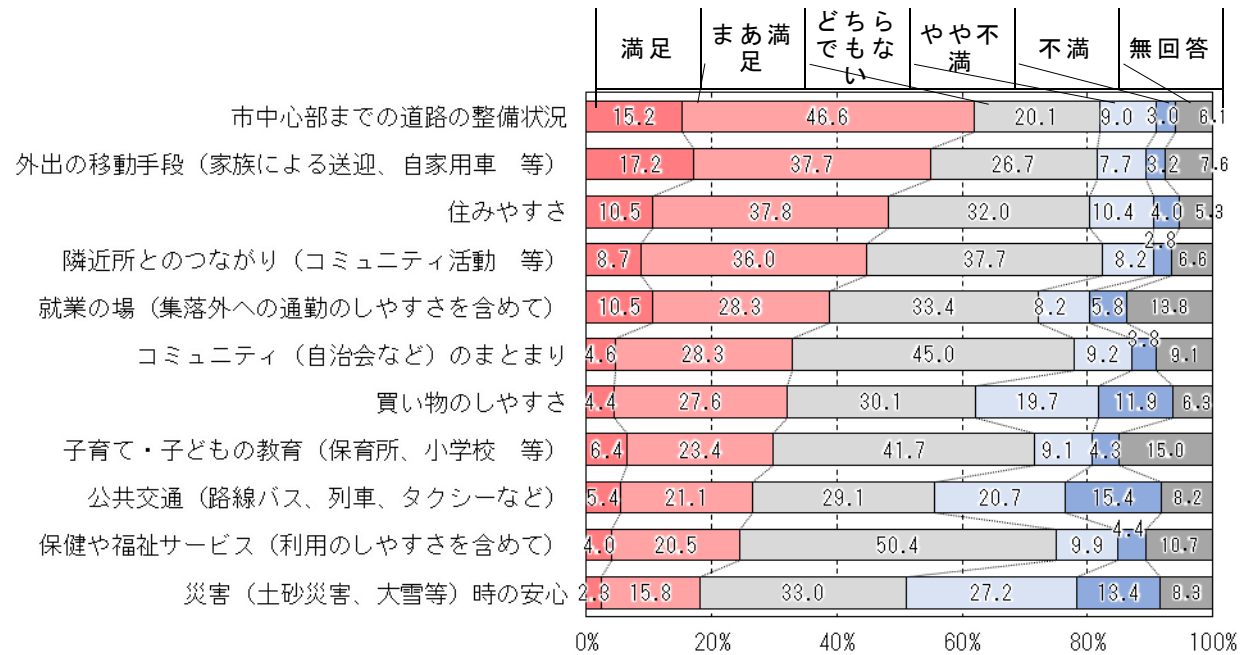
高自治振興区「地域振興計画」アンケート結果報告 その1

令和4年7月に実施しました、高自治振興区「地域振興計画」アンケートでは791人の方からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

その結果を2回に分けてご報告します。今回は高地区の現状と課題についてとりまとめました。

高地区の生活環境について

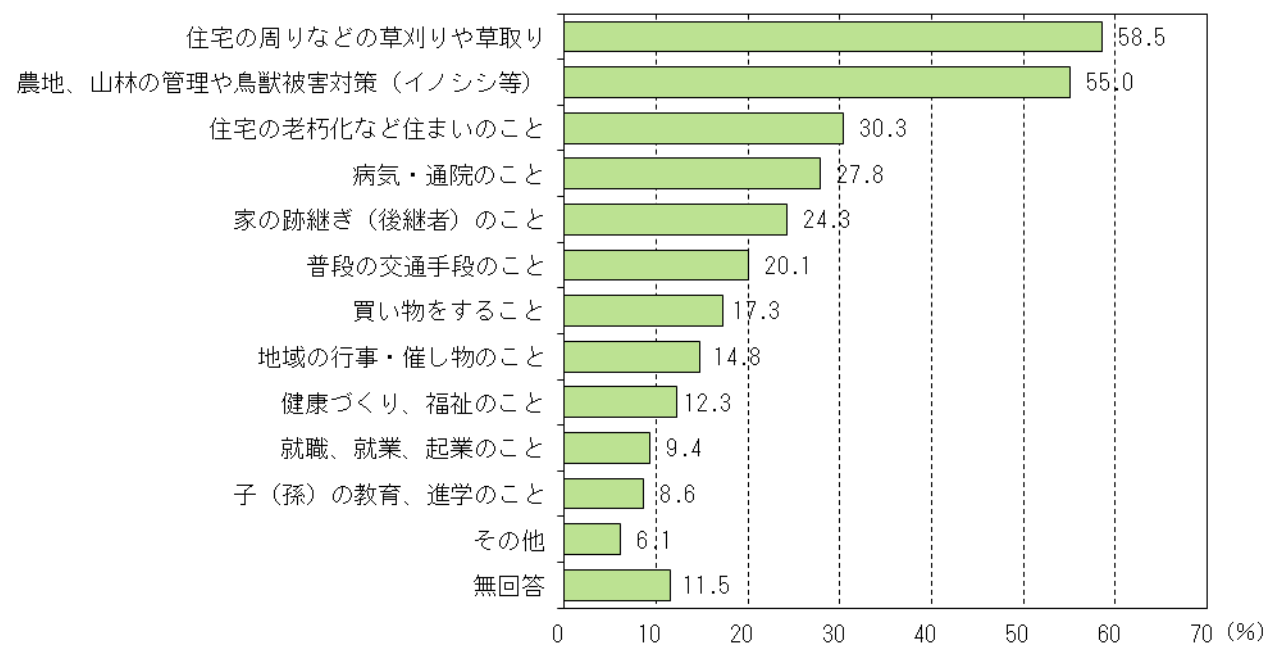
「市中心部までの道路整備状況」や「外出の移動手段」は満足されている方が多く（赤い部分）、「住みやすさ」の評価も高くなっていますが、「公共交通」、「災害時の安心」、「買い物のしやすさ」に関しては不満（青い部分）に感じている方が多くなっています。



生活していく上で困っているもの、不安だと考えていること

「住宅の周りなどの草刈りや草取り」、「農地、山林の管理や鳥獣被害対策」は半数以上の方が困っている、不安だと感じられています。

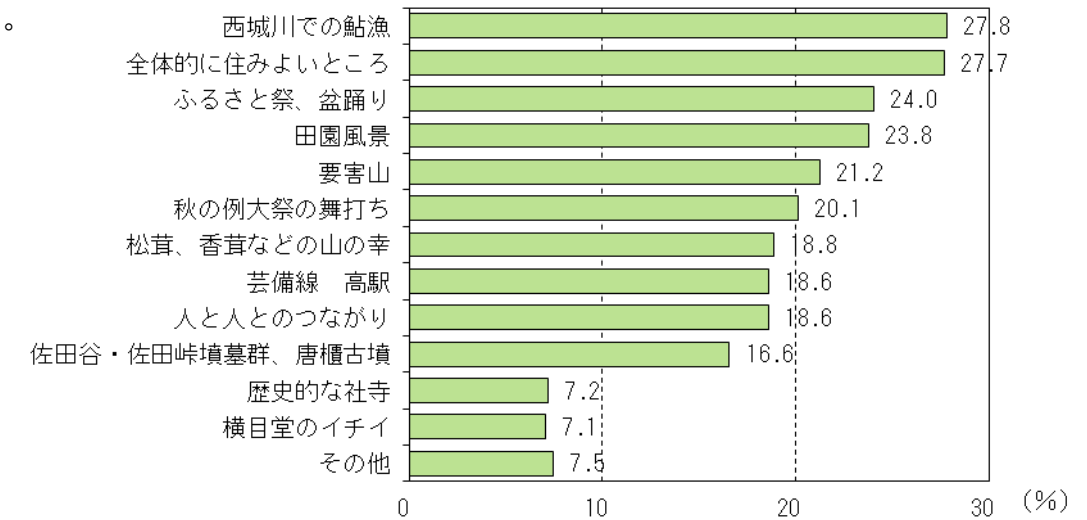
このほか、「住宅の老朽化など住まいのこと」「病院・通院のこと」「家の跡継ぎ（後継者）のこと」「普段の交通手段のこと」でも2～3割の方が困っている、不安だと感じられています。



高地区の好きなところ、自慢できるところ

「西城川での鮎漁」や「全体的に住みよいところ」を好きなところ、自慢できるところとお感じの方が多くなっています。

そのほか、「ふるさと祭り、盆踊り」「秋の例大祭の舞打ち」などの伝統的な行事や「田園風景」「要害山」「松茸や香茸などの山の幸」など自然資源なども好きなところ、自慢できるところとお感じの方が多いようです。



高地区の課題と感ずるところ

高地区の課題と感ずるところを自由記入でご回答いただいたところ、「少子高齢化」に対する意見が57人の方からありました。

また、「住民自治」や「過疎化」、「空き家・耕作放棄地」、「自然環境保全」、「移動手段」などにも多くの意見が寄せられています。

【具体的な意見】

- ・若者が少なく、小学校の生徒も減少し、統合の話も出ています。時代の流れで仕方がないかと思っています。今からは高齢者も多くなり皆で困った時には助け合い、楽しく暮らせたらいと思います。（70代・女性）
- ・空き家が増えているので外部の人が入居できるように早目に手を打つことを考える必要があるのではないのでしょうか？（60代・女性）
- ・環境整備は自治会でやっているが、今後高年齢や人数の問題があり、不可能になりつつある。（60代・女性）
- ・保育所、小学校の存続が困難であるとともに就業の場が地域内で確保しにくくなっていることから、人口減が加速すると思われます。（70代・男性）
- ・コロナ等の流行により地域の活動が出来なくなり、触れ合う機会が減ってしまっていること。（60代・男性）

