



和を響かせ心と大地を轟かす

11月5日(日)夏日かと思うほど暑かった秋晴れの中、第39回本村地区ふるさと祭が開催されました。

4年ぶりとなる大きな行事はこれが初めてで、人が来てくれるのかなど多々心配事はありましたが、地元の方々がごぞつて来場くださり、ごじんまりとした中でも賑わいと活気は戻ってきたように思いました。飲食に伴い衛生管理上いろいろ制限がかり難しい面もありましたが、趣向を凝らたおいしいものをたくさん出店して頂き来場者を喜ばせてくださいました。久方ぶりなこともあり多くの方からお祝い等のご厚意を頂き厚く御礼申し上げます。ふるさと祭開催に向け、協議・事前準備・会場づくり・後片付けまでご協力いただいた関係者の皆様、大変ありがとうございました。

## 第39回 本村地区ふるさと祭





♡ みんなの胃袋を満たす ♡  
♡ フードマーケットで食い倒れです！ ♡

## おいしいものがいっぱい

飲食の露店が8店軒を連ねました。これまで行われていたふるさと祭を復活させるべく皆さん頑張ってくださいました。たくさんあって目移りしました！



カラオケでは地域の歌自慢の方々にいい声を響かせてもらい、楽しませていただきました！（^o^）

恒例の“当たりくじ券入り”の餅まきが最後に行われました。券と引き換えに景品がもらえるので皆さん張り切ってくださいました！



福餅まき





民芸教室の森永ヨシコさんよりとても凝った素敵な花器を寄贈いただきました。ありがとうございます。



各教室や団体  
小学校などの素敵な作品  
に出会える楽しい空間！

## 展示・観賞コーナー

毎月行われている各教室の作品や峰田小学校・峰田保育所へ通う本村児童、園児の作品などを体育館へ展示していました。観るのが楽しい空間でしたね！  
綺麗なものをたくさん愛でられ癒されました♡





## 蘇羅比古神社大鳥居付近の環境整備作業実施の報告

10月22日(日)に上本自治会協賛にて蘇羅比古神社霊祭前の清掃をされました。先日、写真を撮りに大鳥居まで行きましたが、その時に生えていた鬱々とした草や葛がきれいに草刈りされ、下から見上げた時にとても晴れ晴れとしていました。お忙しい中、携わりで協力いただいた地域の皆様ありがとうございました。



10月29日(日)の9:30より本村地区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

天候に恵まれ爽やかな秋晴れのもと、総勢18名のエントリーにて各々鑄を削る好プレー・珍プレーで盛り上がりおられました。ナイスショットが多くホールインワンも連発されるという切磋琢磨したゲームが繰り広げられたようです。笑いあり、悔し涙ありの楽しい大会となり、皆さんの健康づくりができたのではないかと思います。

秋の



## 本村地区グラウンド・ゴルフ大会

がんばら!



### 結果発表



#### 《男性の部》



世良 博通(郷)



小野寺 信一(岩月)



森久 昭博(横呂)

#### 《女性の部》



朝倉 さなえ(吉備谷)



片山 愼子(祇園谷)



福満 辰江(下表)

#### 《ホールインワン賞》

世良 博通(郷)

小野寺 信一(岩月)

岡田 浩二(岩月)

茶園 孝博(吉備谷)

小野 安信(郵便局)

朝倉 さなえ(吉備谷)

※残念ながら子ども会は小学校の発表会と行事がかぶり参加できませんでした※



# 上本自治会グラウンド・ゴルフ大会



今年度より復活した上本自治会による G・G 大会が 11月12日(日)9:30よりセンターグラウンドにて開催されました。曇り空にてあいにくの天気で肌寒い日でしたが、参加された方は晴れ晴れとしたとってもいい笑顔でプレーされ楽しんでおられました。



いい交流会になったようでよかったですね！

## 結果発表

### 男性の部

- 1 中谷 浩二(下表)
- 2 櫻井 伸洋(吉備谷)
- 3 森永 育正(野谷)

### 女性の部

- 1 朝倉 さなえ(吉備谷)
- 2 伊藤 玉江(中表)
- 3 高尾 多鶴子(上表)

### ホールインワン賞

- 中川 政貴(中表)      森永 正樹(野谷)
- 森永 育正(野谷)

# 上谷自治会グラウンド・ゴルフ大会

11月12日(日)9時より上谷自治会および老人会主催にて G・G 大会が開催されました。朝方の小雨でグラウンドの状態が悪く、最初は打球のコントロールに苦労されたようですが、時間とともに調子も上がり珍プレー・好プレーありの盛り上がった楽しい大会になったそうです！和気あいあいといい運動をして過ごせたとのこと。



## 結果発表

### 男性の部

- 1 森久 昭博(横呂)
- 2 世良 博通(郷)
- 3 堀田 博幸(上谷中)

### 女性の部

- 1 八島 一枝(横呂)
- 2 滝口 利子(上谷中)
- 3 藤井 幸恵(太郎丸)



上谷は山景色が壮大です！





# 地域で元気を育てる会 睡眠学 ～睡眠の質を高めよう～

10月20日(金)の13:30から一般介護予防事業として市社協主催のセミナーが行われました。この日は『睡眠学～睡眠の質を高めよう～』ということで株式会社ヤクルト山陽より二宗真平さんを講師に迎え講義を行っていただきました。

少し前のニュースでも話題になり店頭販売では売り切れが続出していた『Yakult1000』ですが、睡眠にいいとされています。乳酸菌シロタ株がストレスを受けた際に分泌されるコルチゾールというホルモン物質を抑制し、一時的な精神的ストレスをやわらげる機能があります。またストレスフリーになることで睡眠の質が向上し、熟睡できる時間が長くなるなどの効果があるようです。それにより翌朝の起床時に感じる倦怠感、疲労感、眠気などの改善が見込めるということでした。また、ヤクルト 1000 は生きて腸内まで到達する乳酸菌シロタ株が腸内環境も改善し、内臓機能の向上・肌の乾燥・肌荒れ等の改善もできるそうです。

ただし、これらは継続飲用することで効果が表れるようなので毎日1本飲むことをおススメされました。



ひとつでも当てはまれば睡眠の質に影響があります

あなたは大丈夫!? 質の悪い睡眠サイン12 CHECK!

- 【1】いびきをかいている
- 【2】日中にやる気がなく、うっとうする
- 【3】注意力散漫で、ミスが多い
- 【4】起床4時間後に眠くなる
- 【5】風邪をひきやすい(免疫力の低下)
- 【6】血圧・血糖値が高い
- 【7】休日に昼まで寝ている
- 【8】うたたねをよくする(日中の眠気)
- 【9】ベッドに入るとすぐ眠れる!
- 【10】うるさい目覚ましで起きる
- 【11】寝汗がすごい
- 【12】起きた時に体が痛い

パロメーターは起きた時の疲労度

すっかり晩秋になり、冷え込む日が多くなってきました。秋の食材といえば芋類やきのこなどの菌類がおいしい旬の時期を迎えましたね。糖を蓄える葉物野菜もおいしさを増します。寒さに負けない・病気にならない体作りはバランスの摂れた食事と運動からはじまります。しっかり食べて健康な体をつくりましょう。

## 10月25日(水)

- きのこご飯
- 鶏の照り焼き
- ねぎ入り卵焼き
- かまぼこ
- ミニトマト
- みかん
- 大根と人参の酢の物
- 厚揚げの煮物
- 里芋の辛子味噌和え
- さつま芋の天ぷら
- 小松菜の胡麻和え
- 漬物(3種)



## 11月8日(水)

- 炊き込み山菜おこわ
- ほうれん草とぜんまいの白和え
- かぶと柿の甘酢和え
- ささみ海苔巻き揚げ
- 粉ふき芋
- さつま芋と林檎のバター煮
- いんげんの胡麻和え
- ひじきの炒め煮
- りんご
- 漬物(2種)



# ふれあい給食



こんな年もあるさっ(泣)

今年はどうもなばの生えない年だったようで、皆さん「山はどんなぁ?」「いっそもないでえ」という声が続出していました。うちでも松茸ご飯をすると子どもが「松茸ってどこにあるの?」っとツッコミが入るような残念な量の松茸しかお目にかかれませんでした(笑)

雨が降らず、気温も高い状況だったので菌の繁殖が広がらなかったのかもしれないね。

また来年に期待して楽しみを温存しておきたいと思います。



サネカズラって?



本村郷土史くらぶの日に上田先生が持ってきて見せてくださったサネカズラという不思議な形の実は、初めて見たのですが真ん中にヤウシの実のようなものがあって、その周りへさらに小さい実がくっついていてような姿でした。実は山椒のような味がしたとわかっていました。種を植えておけば1本で結実するらしいので、ぜひ試してみようかと、おられる方はセンターに種がありますのでお掛けください♪

害獣いなくなったらいいな..



上谷で農にかかった猪子です。年々増加している鹿、猪どうにかできないでしょうか。センターにいと農作物が被害にあ

ったことや、土手を掘り荒らされ毎回崩れてやれんのじゃ、などたくさん声を聞きます。何か手立てを打たないと、高齢化・過疎化していく町での農作物の栽培は難しくなる一方です...

牡鹿の威厳とおじさんの夢

野谷の奥にかけたくり畷に立派な角の牡鹿がかかっていました。その角が欲しいと頭だけ持って帰ってきたそうなのですが、田んぼに埋めていたところ、毎日何かしら獣が来て、頭の位置があちこちへ移動しているようです。最終的には角骨を切って角だけ飾れるようにしたいそうです。なかなか山でも見る機会が無いので珍しいですよ、ね!!

今年もできた黄色いカボチャ!



昨年に続き、今年も謎に交配したカボチャができました。お家に飾ってみようと思われる方がいらっしゃればご自由にお持ち帰りくださいね♪

かわいい大根足♡

掘った大根に足がはえていました!ぷっくりして可愛かったので思わず写真を撮ってしまいました♪





## 年末大掃除についてと門松作りについてのお願い

今年も残り1ヶ月余りとなりました。1年があっという間ですね。  
さて、毎年恒例の年末大掃除を下記の通り予定しております。大変お忙しい中とは思いますが、各教室・団体・ボランティアの皆様のご協力をよろしくお願い致します。

**日 時** 2023年12月15日(金) 9:00開始  
**場 所** 本村自治振興センター・よもやま館

尚、午後13:30より門松作りも行いますので、ご協力いただける方はよろしくお願い致します。

### 【市民と語る会】が開催されました

11月15日(水)の19時より市議会議員の方たちと地域の課題について意見交換を行う市民と語る会が行われました。年々増加する鳥獣被害対策や市水道等インフラ設備の検討など、町全体の課題が伝えられました。今後どのように対策対応してもらえるかはわかりませんが、声を発するという第一目的は果たせたと思います。



### 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

【祇園谷】田邊 英章 様 / (故) 田邊 一光 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10月16日~11月15日まで )

### お 助 け ネ ッ ト

蜂の巣撤去	4件
送迎	2件
草刈り	2件

( 2023年10月16日~11月15日まで )

## 編 集 後 記

ふるさと祭という大きな行事を無事に終わることができホッとしております。  
皆様においても4年ぶりのふるさと祭となりましたが、いかがでしたでしょうか？思った以上に多数で来場いただけた気がするのですが(^^)また感想等お寄せいただけると嬉しいです。

紅葉も見頃を過ぎ、寒さが冬の訪れを感じさせるようになってきました。今年も残すところ約一か月余りとなりました。皆さん思い残しのないよう今のうちにやりきりましょう！！

