

# 久代自治振興区だより



久代自治振興センター：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正  
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

**6月末の久代の人口：男216人・女195人・計411人 194世帯**

## ☆議会報告会について☆

今年で8回目を迎える議会報告会は18名の参加がありました。今年も議会においてテーマを決めず各委員会の活動報告が行われました。



※質疑は

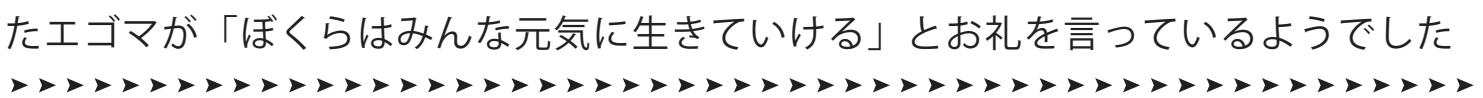
- ①市民タクシーについて、チケット制にすべき。議会でも今後再検討する予定である。
- ②森林環境税の活用について。比婆イザナミ街道の環境整備等に活用している。
- ③免許返納者に対しタクシー券を助成したらどうか。庄原市は実施していない。議会としても市に提言する。

意見交換では、事務局長が振興区の自主防災活動について報告し、議会も市に提言してほしいと話しました。



## ●ぼくらはみんな元気に生きていける●

7月9日(火)午前9時からエゴマの除草作業を実施しました。定植してから21日、小さかったエゴマは雑草とともに大きく育っていました。当日は17名の参加があり、エゴマを植えた穴にある雑草を抜くとともに、畝の雑草は管理機で除草しました。除草後、風にゆられたエゴマが「ぼくらはみんな元気に生きていける」とお礼を言っているようでした



## ■「エゴマ栽培研修」と「小豆原理没林研修」のお知らせ■

午前中は、エゴマ栽培に取り組んでいる方、来年から栽培してみようと検討されている方を対象に、エゴマ栽培の先進地研修を実施します。午後は、三瓶山の噴火の歴史を伝える小豆原理没林公園で学習します。

日 時：8月6日(火)雨天決行(8時久代出発)

研修先：島根県川本町

参加費：3,000円(昼食費・入場料等)

申込：8月2日(金)12時まで(先着順20人で締切)

※詳細は別紙のチラシでお知らせします。

## 久代自治振興区地域内の行事予定(8月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等
8 / 6(火)	7:40~	エゴマ栽培研修 三瓶山噴火埋没林研修	島根県川本町	— 一般
8 / 7(水)	13:30~	3 B 体 操	セ ン タ ー	— 一般
8 / 14(水)	18:30~	東サマーフェスティバル	東 振 興 会 館	— 一般
8 / 21(水)	10:00~	久代で元気シリーズ (健康寿命を延ばそう)	セ ン タ ー	— 一般

## 《地域マネジャーから》

7月12日、東サロンと合わせて健康寿命向上セミナーを開きました。シルバーリハビリ体操と「認知症予防講座」でした。高齢化社会では誰もが認知症になる時代です。講師から『認知症を恐れず地域の中で認知症の人を受け入れる地域づくりをすること。地域の中で長年付き合っていた人が認知症になっても急に変わるのではない。人として接して話を聞き話をすること。認知症になっても自分の力を充分発揮出来るようにすること』など話をされました。住み慣れた地域で認知症になることを恐れず楽しんで暮らして行きたいです。

## ♪ 生涯学習からお知らせ ♪

### 《令和元年度久代でげんきシリーズ開催しました》

☆7月10日(水) 昼1時30分から3時まで笑ヨガとシルバーリハビリ体操を 開催しました。

シルバーリハビリ体操で身体をリフレッシュして笑ヨガで心を癒しました。心も身体も軽くなりました。

※笑ヨガは、インドから始まり笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせたところから笑ヨガと呼ばれています。



☆8月21日(水) 久代でげんき貧血予防料理教室を開催します。ご参加ください。

＊場 所：久代自治振興センター TEL 2-0148

＊時 間：午前10時～午後1時頃まで

＊会 費：1人200円 米は今回は前回の残りを使います。

＊講 師：末広真理子先生

＊申込締切：8月19日(月)