そよ風通信

２０２４年
２月号
Ｎｏ.３２２

（ 藤 兼 ）

「 冬 景 色 」

（ 君田フォトクラブ： 秋山 保 さん 撮影）

＜人口の動き＞ 君田町人口：1278 人（男性：620 人･女性：658 人） 世帯数：575 世帯【1 月 31 日現在】

編集・発行/君田自治区連合会 〒728-0401 三次市君田町東入君 644-8
Tel(0824)53-2759 Fax(0824)53-2779 E-mail:kimita-b@m-city.jp

支所だより

みなさん貯筋してますか？

寒い日が続くと、外で身体を動かす機会も減りますよね。
家の中であまり動かないでいると、２日で 1%づつ筋力が落ち、風邪などで寝込んでしまうと、そのまま起き上がれなくなる危険性も・・・・

筋肉量は多いほど、病気やケガをしにくく、長生きできることが明らかになっています。
とくに、足腰を中心に下半身の筋トレを行うと、効率的に筋力をアップ出来ます。

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！毎日 10 分貯筋運動をやってみましょう！

筋トレの注意点
① 呼吸は止めないでゆっくりと動かす。
② ３秒かけて持ち上げ、３秒かけて戻す。
③ 8-15 回づつ繰り返す。少しづつ回数を増やすこと。

足首と ふくらはぎの筋肉

① 椅子につかまってつま先で立つ。

お尻の筋肉

② 椅子につかまって片足をかかとからまっすぐ後ろに上げる。膝が曲がらない

③ 片足を横（外側）に上げる。この時、つま先と膝は正面に向ける。

太ももと 股関節の筋肉

④ 椅子に座り、片膝を胸の方に上げる。

＜お問い合わせ先＞
三次市君田支所　電話：53-2111

こんにちは！君田診療所です！

診療所では通院が困難な方のために、医師と看護師が、患者さんの家で診療を行う「**訪問診療**」を行っています。足腰が弱り通院が難しい方、通院に家族が付き添うことが難しい方、交通手段がない方は診療所にお気軽にご相談ください。

新型コロナワクチン予約受付中です。
※ 臨時特例接種（無料）は令和６年３月で終了されます。

君田診療所　電話　５３－２０２０

＜診療時間＞
【月・火・金】
９：００～１２：００
１３：３０～１６：３０
【木】
９：００～１２：００
※ 午後は往診に回ります。

「あったかむら縁結び大作戦 2024」参加者募集!!

コロナ禍で中断していた君田自治区連合会主催「婚活事業」を開催します。

日時：3月17日(日)
10時～15時

場所：君田生涯学習センター

内容：いちご狩り と お好み焼き作り

参加費：2,500円

参加資格：25歳～40歳（独身男女）

申込締切：2月26日

申込先：君田自治区連合会
TEL 53-2759/Fax53-2779
Mail :kimita-b@m-city.jp

町内各団体代表者が集いました

君田自治区連合会主催による、第8回「あったかむら君田新年のつどい」を、1月11日に開催しました。

町内各団体代表者等32名の参加があり、来賓には、福岡市長をはじめ下森県議会議員、山村市議会議長、宍戸市議会議員、影山支所長にお越し頂きました。

市長より、君田温泉が一刻も早く再開するよう、総力を挙げて励んでいますとお話がありました。

会場内は、皆さんの新年の挨拶、情報意見交換で始終賑わいました。

乾杯：宍戸議員

祝辞：福岡市長

3月10日（日）は、君田町防災訓練の日！

君田地域防災連絡会議は、東日本大震災の悲惨な被害を教訓に、毎年3月、君田町内一斉防災訓練を開催しています。

今年度は、10日（日）です。

大雨による洪水・土砂災害の危険性がある想定での訓練に向け、12月21日、役員会を開催し、訓練内容を協議しました。

当日は、午前9時に、避難準備・高齢者等避難の音声告知を行います。

住民の皆さんは、非常持出し品をリュックなどに入れ、避難を開始してください。

今年度は、防災士による講話を受講した後、各地区ごと、決めた防災訓練を行います。

災害時に「命を守る」知識を、共に学ぶため、是非、皆さま、ご参加下さい。

最高の人生の見つけ方

自分らしく生きることの楽しさに出会えた二人に、ある奇跡が待っていた。

【出演：吉永小百合、天海祐希、ムロツヨシ、満島ひかり、賀来賢人ほか】

©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

君田 あったかむら 映画祭り

日時：2月17日(土)
13時30分より上映
会場：君田生涯学習ｾﾝﾀｰ
（君田支所隣）
入場料：無料

薬物乱用防止教室・３年立志式　【君田中学校】

１２月１９日、三次警察署刑事課の松本征丈さんにお越しいただき、薬物乱用防止教室を開催しました。

松本さんからは、薬物使用による検挙者数など薬物に関わる犯罪の現状や薬物乱用による人体への影響、薬物が身近なところでやり取りされていること、そして薬物を誘われた時の断り方など、具体的にわかりやすくお話をしていただきました。薬物の誘惑を拒否する強い意志を持つとともに、誘惑のすきをつくらないように充実した生活を送れるようにしていきたいと思います。

１２月２２日３校時には、３年生保護者にご来校いただき、立志式を開催しました。中学生活を振り返り、自分の進路や将来について、地域とのかかわりの中で考え、３年生一人一人がこれからの決意を「一文字」に込めて発表しました。

３年生を待ち受けている「入試」という難関を乗り越えていくんだという気持ちが表れた力強い決意表明でした。

尚、この様子はピオネットで放映されました。

８名の君田っ子が、堂々と自分の想いを発表しました

２月４日、青少年育成君田町民会議主催、第34回三次市君田町小中学生意見発表大会が、君田生涯学習センターにて開催されました。

久しぶりの観客数無制限の発表会に、地域の皆さんが沢山参加して下さり、子ども達１人ひとりの発表に、心のこもった大きな拍手を送って下さいました。

桒原怜さん（中２）、曽根美裕菜さん（中２）の司会で、浜野倫太郎さん（小５）、安田結愛さん（小５）、魚見颯希さん（小６）、松本葉琉香さん（小６）、上野咲希さん（中１）、梶田桜牙さん（中１）、松原一葉さん（中２）、川原琉愛さん（中２）ら８名が、自分達の想いをそれぞれの言葉にし、一生懸命発表しました。

尚、２月24日（土）25日（日）両日17時から、この模様を、ピオネットで放送されます。是非ご覧ください。

食推さんのコーナー

“ 白菜のサラダ”

減らそう！ 食品 ロス！

【 材料 】（４人分）
- 白菜の芯（葉があっても良い）360ｇ
- リンゴ（皮ごと）1/2 個
- 柿（季節の果物）１個
- レーズン 50ｇ

調味料
- ドレッシング（マヨネーズでも良い）大さじ３
- 塩コショウ 少々

【 作り方 】
① 白菜の芯は 5cm 幅に切り、細く縦切りにする。
② ① に塩を少々ふり、軽く絞る。
③ レーズンはお湯に入れやわらかく戻す。
④ ボウルに②と③を入れ、調味料をいれる。
⑤ 家庭のある果物を加えるか、添えると美味しいです。

君田図書館だより

2024年2月号

開館時間：9時30分～18時　12～13時閉館
休館日：毎週月曜日/年末・年始
ホームページ：https://tosho.city.miyoshi.hiroshima.jp

三次市君田町東入君644-8
Tel/Fax：(0824)53-7050

『第15回　本のメッセージカードコンクール』巡回展示のお知らせ

応募総数573作品から選ばれた、図書館賞10点・団体賞1団体・入選55点の展示を君田図書館で行います。

期間：２月11日（日）～2月27日（火）

君田町内からは、14人の入選作品が展示されます。（敬称略）

〈図書館賞〉

君田小１年	上野涼介
君田小４年	村上こはる
君田小６年	魚見颯希
君田中３年	大槻陸

〈入選〉

君田小２年	安田愛心	君田小６年	大野龍哉	君田中2年	小西優衣
君田小３年	小西陽	君田小６年	髙下拓真	君田中２年	曽根美裕菜
君田小３年	曽根裕紀乃	君田小６年	松本葉琉香		
君田小４年	小前壱晟	君田中１年	梅木泰我		

※紹介された本も展示しています。カードを見て興味をひかれたら読んでみて！

新しく入った本

		書名	著者名	分類
一般書	実用書	税金で買った本　9巻	ずいの／原作，系山　冏／漫画	010ケ9
		逃げられる人になりなさい	神垣　しおり	159カ
	文学	くちぶえ番長	重松　清	B913.6シ
		戦国小町苦労譚　2巻	夾竹桃	Y913.6キ2
		亀甲獣骨	山本　一力	913.6ヤ
児童書	絵本	へんしんやきいも	あきやま　ただし	Eア
		どすこいみいちゃんパンやさん	町田　尚子	Eマ
	知識	ゆるゆる珍獣図鑑	和音／まんが	489サ
		結城秀康	加来　耕三／企画・構成・監修	289コ
	読み物	魔女パールと幸運の8つの宝石	あんびる　やすこ	913.6ア
		5分で本を語れ	赤羽　じゅんこ	913.6ア
		サンタクロースは空飛ぶ宅配便ではありません	市川　宣子	913.6イ

図書館カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

休館日　○ ばんびのお話し広場

ばんびのお話し広場

日時：2月24日(土)
10:30～
場所：　君田生涯学習センター
（詳細は、ばんびのお話し広場のInstagramに掲載）

石原集落（石原活動組織）
令和５年度多面的機能発揮促進事業
中四国農政局長表彰最優秀賞を受賞

受賞の伝達式が1月30日、広島国際会議場（フェニックスホール）で開催されました。

中四国９県から数百名の方が参加し、石原集落からは、牧原誠代表、宮本正和石原区長他６名が出席しました。

当日は、多面的機能交付金事業の今後の展開方向や新聞社の論説委員による基調講演がありました。

安田剛副代表が共同活動の事例報告を行いました。

石原活動組織は、平成12年度から中山間等直接支払制度を活用し、地域資源を守っていましたが、市のアドバイスにより平成19年度から多面的機能支払交付金（旧農地・水・環境保全向上対策）に取り組んでいます。

本交付金では主に、水路や農道の保全管理、センチピードグラスの植栽、獣害防護柵の設置農業用施設の維持・補修を行っています。特に、獣害防護柵は集落一体型で箱罠も設置しており、日常的な管理はプロボラ（プロフェッショナルな方によるボランティア精神で地域を支える）人材が、集落活動の先導役として地域を支えています。プロボラ人材の貢献により現役勤務者の負担が軽減され、共同活動が持続可能なものとなっています。

安田副代表が事例報告をしました

現在は、８地域に加え、農業担い手組織、石原ひまわり会（集落女性の会）、５水利組合が構成員として参加し、その中に農事組合法人１、農業法人２、中核的専業農家３戸、個人農業者24戸、農業者以外29戸が存在しています。また、地域外からUターンやIターンにより13世帯が移住し、積極的に地域活動へ参加しています。

地域女性により構成されている「石原ひまわり会」は、“女性が動けば地域が変わる”をテーマにモデル圃場を共同管理し、野菜の生産や出荷、加工品づくりを行っています。地域づくりにおける女性の活躍により地域活性化に繋がっています。

君田町を代表するイベント「あったかむら川とひまわりまつり」は、農用地にひまわりを植栽し、毎年多くの観光客が訪れ賑わっています。近年は、新型コロナウイルス感染防止の観点から３年連続で中止となりましたが、ひまわりの播種は、見ごろになっても集客に繋がるような情報発信は行わず、地域のみんなで静寂の中、観賞しました。

このように地域住民が一体となって地域づくりに取り組み、共に支え協力して住みやすく次代に繋がる地域づくりを目指している点が評価できるとして、中四国９県の最優秀賞に選定されました。

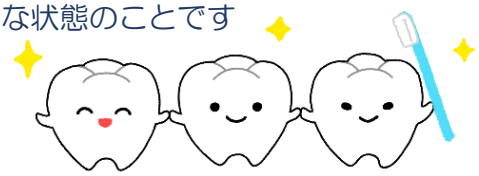
「 STOP！　フレイル予防 歯と口腔の学習 」をご一緒に学びませんか！

フレイルと口腔の関係、口腔ケアの必要性など、『おぜき歯科　院長　尾関 良賢先生』をお招きし、**分かりやすいフレイル学習**を行います。

食べる力と飲み込む力の大切さ、かみかみ体操など楽しく学べます。

一緒にフレイル予防をして、健康維持に努めましょう

※フレイル：病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです



日時：２月29日（木）14：00から

場所：君田生涯学習センター　多目的ホール

お申し込み先：君田自治区連合会事務局 ☎53-2759（２月20日まで）