

# そよ風通信

2024年  
5月号  
No.325



## 「一才藤 (イツサイフジ)」

(君田フォトクラブ：山口 誠さん 撮影)

<人口の動き> 君田町人口：1,273人 (男性：615人・女性：658人) 世帯数：578世帯【4月30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

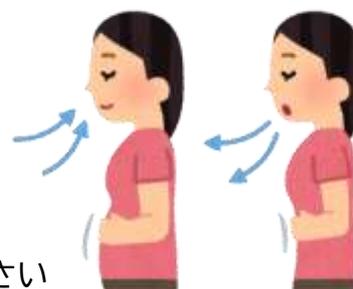


少しずつ春の温かさを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新しい生活が始まった方、田んぼや畑の準備をされている方など、様々な状況で日々を過ごされていると思います。

春は寒暖差もあり、気圧の変動が大きい時期です。そのため、ちょっとしたストレスにより自律神経が乱れやすく、疲れやだるさを感じやすくなります。

お家でできるリラックス法を紹介します♪ ふくしきこきゅうほう ~腹式呼吸法~

- ①目を閉じて、出来るだけ体の力をぬく
  - ②鼻から、ゆっくりと息を吸う(1.2.3)
  - ③少し止める (4)
  - ④口から、ゆっくり息を吐く(5.6.7.8.9.10)
  - ⑤同じようにあと2回くりかえしましょう。
- \*深呼吸した後は、ゆったりとした気持ちを感じてください



5月に入り、なんとなく体がしんどいな、不安を感じるなと思ったときは、  
保健師までお気軽にご相談ください。



お問い合わせ：君田支所53-2111 保健師 竹下



三次市営東入君水泳プールの監視人を募集します

開設期間：7月下旬～8月下旬（君田小学校の夏休み期間中）

勤務時間等、詳しい内容については三次市君田支所（53-2111）までお問い合わせください。



こんにちは！君田診療所です！



五月晴れの青い空に、鯉のぼりが気持ちよく泳ぐ季節になりました。

そんな天気の良い日は農作業の合間に散歩やウォーキング、ストレッチなどをして体全体を動かすよう心掛けましょう。

また、作業や運動の合間に適度な水分補給や休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

君田診療所 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。

## 「第21回 君田自治区連合会総会」を開催



理事7名(7名内)・委員13名(16名内)の出席者がありました

4月26日、君田自治区連合会総会を、君田支所長牧浦様にご臨席を頂き、開催しました。

令和5年度事業報告及び決算が承認され、令和6年度事業計画及び収支予算が審議され、提案どおり議決されました。

△  
令和6年度  
事業計画

### 1. 生涯学習・地域力向上事業

- (1) あったかむら映画祭り【8月・3月】
- (2) 健康づくりウォーキング【9月】
- (3) あったかむらフェスティバル【10/27】  
かかし祭り【10/27(日)～11/2(土)】
- (4) 干支作り教室【12月】
- (5) あったかむら君田 新年のつどい【1月】
- (6) あったかむら縁結び大作戦【2月】
- (7) 広報誌『そよ風通信』毎月発行
- ▽ (8) 多種の文化作品展示・紹介
- (9) 君田ふるさと応援団との交流

### 2. 自主防災事業

- (1) 三次市自主防災組織活動補助金事業
- (2) 君田地域防災連絡会議事業

### 3. 自治活動

- (1) 指定管理5施設の管理事業
- (2) 君田地域ネットワーク協議会
- (3) 公衆衛生推進協議会事務業務
- (4) 青少年育成君田町民会議事務業務
- (5) 放課後子ども教室事務業務
- (6) 三次市街角ECOステーション事業
- (7) 君田地域包括ケアシステム事業
- (8) コミュニティスクール事業

新たな区長さんが加わり始まりました！

「令和6年度 君田自治区連合会」

会 長：宮本 正和

副会長：安部 充洋

監 事：森岡 芳邦 / 牧原 俊司

前列左から 櫃田田辺区長/藤兼林区長/石原宮本区長/  
泉吉田安部区長/東入君穴戸区長

後列左から 事務局木建/茂田山田区長 /西入君藤井区長  
/今本集落支援員/事務局三嶋



魚やカエル、小動物、昆虫  
などを食べます

恋の予感!!  
コウノトリが  
石原区に飛来  
なんとここ最近、君田  
町内をコウノトリが、あ  
ちこち飛び回っている  
ようなんです。  
足にはめられた足環  
により、兵庫県コウノト  
リの郷公園で生まれた  
3歳。足環の色の組み合  
わせでメスと判明しま  
した。  
君田町へ来る一週間  
前には、酒屋町や廻神町  
などで目撃されていた  
とのこと。  
もしかしたら、町内で  
見かけるチャンスがあ  
るかもしれません。

生活での困り事や介護のことなどお気軽にご相談ください

昨年からの三次市の地域包括支援センター、障害者支援センター、生活サポートセンター業務を社協が受託し相談体制の統一、窓口の一本化をしました。

社協本所 ☎ 0824-63-3340  
fax 0824-62-6827

三次市社協職員の君田支所勤務時間

毎週 月曜日 10:00~12:00  
社協君田支所 0824-53-2964

※ 勤務日以外など職員不在の時

電話は三次市社協本所に自動転送されます。

文書等は事務所受付にあるポストに入れて下さい。



## 君田小学校 令和6年度スタート!

【君田小学校】

今年度は6名の新入生を迎え、児童34名、教職員11名での出発です。子供達は入学・進級し、新たな気持ちで色々なことに挑戦しようと目を輝かせています。

新学期が始まり、毎日、子供たちが朝から元気よくグラウンドに飛び出す姿が見られます。また、すべての学年が複式学級になりましたが、自分たちで学習をリードする姿も見られます。

本年度より君田中学校区では学校運営協議会（コミュニティスクール）がスタートします。いつも「子供」を中心に据えて「まちづくり」を進めてこられた君田にはぴったりの仕組みです。学校と家庭、地域がさらにつながり、子供を育てていけるよう、よろしくお願いいたします。



令和6年度入学式（秋山保様 撮影）



ランチルームでの昼食も復活



ケンコちゃん

- ・公衛協のリーダー育成研修
- ・学習教材の貸し出し

### 広島県環境保健協会

- ・生活習慣病予防や健康づくりの推進
- ・ウォーキングの推進

### 健康づくり



エコー坊や

- ・道路、河川などの生活空間の美化活動
- ・脱温暖化に向けたライフスタイルの推進

### 環境づくり

募金の使い方

公衆衛生推進協議会より  
令和6年度健康募金の  
お願い



### 食推さん、茂田地区へ出張料理教室開催

3月25日、食生活改善推進員は、茂田地区にて、災害時の非常食を、基本として家庭の冷蔵庫や、畑にある食材だけを使って調理する男性料理教室を行いました。

調理実習時、男性だけで積極的に取り組む姿に、緊急下でも、とても頼りになると確信できました!



保存缶詰



#### 【メニュー】

- ・米粉と白菜のお好み焼き  
（保存缶詰食材・白菜・大根・ウインナー・ちくわ 等）
- ・サバ缶と白菜の煮びたし
- ・季節の野菜の味噌汁（保存缶詰食材・季節の野菜・味噌 等）
- ・ラップおにぎり（白米・昆布・梅干し 等）
- ・ヨーグルトのデザート（保存缶詰フルーツ・甘味菓子・ジャム 等）

# 君田図書館だより

2024年5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

三次市君田町東入君644-8

ホームページ：https://tosho.city.miyoshi.hiroshima.jp Tel/Fax：(0824)53-7050



## 第66回こどもの読書週間



4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です。  
 今年の標語は『ひらいてワクワクめくってドキドキ』です。  
 今年の「読書週間」が、みなさんに読書のすばらしさを知ってもら  
 きっかけとなることを願っています。  
 期間中、しおりをプレゼントしています。（なくなり次第終了）



### 新しくいった本



『妖花魔草物語』  
 廣嶋 玲子/作（小峰書店）  
 マンドラゴラ、月下美人、ウツボカ  
 ズラなど、世界各地の植物にまつわ  
 る、不気味で不思議な因果応報の  
 物語。



『老いの上機嫌』  
 樋口恵子/著（中央公論新社）  
 『老いの福袋』の著者による  
 ヨタヘ口期をご機嫌に生きるヒ  
 ントが詰まった痛快エッセイ。



	書名	著者名	分類
一般書	実用書		
	ハカと無知	橘 玲	304タ
	一番稼げる!ココナラ副業の教科書	伊藤 祐基	673.36イ
	文学		
	椿ノ恋文	小川 糸	913.6オ
喫茶おじさん	原田 ひ香	913.6ハ	
ゴブリン令嬢と転生貴族が幸せになるまで 3巻	新天 新地	Y913ン3	
児童書	絵本		
	きらきら	谷川俊太郎/文, 吉田六郎/写真	Eヨ
	なんなんなん?	M・バーネット/文, K・エリス/絵	Eエ
	知識		
	世界の歴史人物事典		209セ
	女子カアアップ伝えかたレッスン帳		361.4ジ
読み物			
とらまる、山へいく	なかがわ ちひろ	913.6ナ	
ねこもおでかけ	朽木 祥	913.6ク	
ナイチンゲールが歌ってる	ルーマー・ゴッデン	933.7ゴ	

### 図書館カレンダー

5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	

6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						

■ 休館日 ○ ばんびのお話し広場

### ばんびのお話し広場

日時：5月18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)



## 地元で自分らしく生き続けられる体制づくりを目指して

3月4日、君田町生涯学習センターにて君田町地域ケア会議を開催しました。

住み慣れた君田町で安心して自分らしい生活を続けられるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が必要となるときに切れ目なく受けることのできる体制づくりを目指して君田町に関係する地域の皆さんと専門職が集まり取り組みを行っています。

昨年度は、「認知症を正しく知る」をテーマの会議で、君田で初めて立ち上がった藤兼の認知症カフェ「**優いさよの庵いかり**」について共有し、「認知症になっても君田町で暮らし続けるために必要なこと」について意見交流を行いました。「幅広い世代へ認知症の理解を深めて見守りにつなげたい」「困りごとを話せる関係づくりが大切」「近所や遠方の家族に自分の思いを伝えておきたい」「健康維持に努めたい」など君田町で暮らし続けたいとの思いが聞かれました。

今後は認知症サポーター養成講座やこれから手帳活用講座なども活用しながら互いに見守り合える関係づくりにつなげられたらと考えています。

「**優いさよの庵いかり**」カフェは毎月30名近く参加される地域の集いの場となっています。認知症予防のミニ講座やゲーム、体操など皆さん楽しい時間を過ごされています。また、互いの様子を見守る場にもなっています。皆さんの地域の集まり認知症カフェや元気サロンを体験してみませんか？

体験会についてのお問い合わせは支所まで。お待ちしております。

問い合わせ先：君田支所 53-2111



君田町地域ケア会議の様子

## 君田町 かかし祭りの の 歴史

脇坂政司さん(東入君)が、第1回かかし祭り(昭和62年11月)から、田んぼに並ぶ案山子を撮りためた写真集をご覧ください。



<君田自治区連合会5月展示>  
と き：5月17日～30日  
ところ：君田生涯学習センター  
玄関ホール