

そよ風通信

2024年
10月号
No.330



(藤兼区)

「化粧直しました！」

(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：1264人（男性：612人・女性：652人） 世帯数：578世帯【9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



支所だより

参加者募集中！

令和6年度 三次市生活習慣病予防教室（北部会場）

ヘルスアップ教室

最近、健診結果が気になってきた方、健康のために何かできることはないかなと感じた方は、ぜひこの機会に、ヘルスアップ教室に参加して下さい！自分の生活習慣を振り返りながら、「運動」「食事」「お口」の専門職と一緒に、健康のために今できることを一緒に考えましょう！

1回目	令和6年10月23日(水)
2回目	令和6年10月30日(水)
3回目	令和6年11月15日(金)
フォロー講座	令和7年 1月 8日(水)

定員：
15名程度

時間：13:30～15:00

会場：布野生涯学習センター 大ホール

内容：体組成測定、講義(生活習慣病・食事・お口のケア)、運動実技など

参加費：200 円(初回のみ)

*教室の詳細は、チラシに掲載していますので、ご確認ください

【申込〆切】 10月16日(水)

好評！
今年もやります！

R6 年度

君田・布野・作木 三町合同ウォーキング

健康でいきいきとした生活を送るために、みんなで楽しく歩いてみませんか？
各町の素敵な景色を見ながら、一緒に歩きましょう！！

11月8日(金)

11月20日(水)

11月29日(金)

*コース等の詳細は、チラシに掲載していますので、ご確認ください。

有酸素運動のひとつであるウォーキングは、生活習慣病予防や足腰を丈夫にするなど、
“からだに嬉しい効果”が多くあります。手軽にできる運動を一緒に取り組んでみましょう！

お問い合わせ・申込み：君田支所53-2111 保健師 竹下



こんにちは！君田診療所です！



稲刈りが終わり、新米が食べられる頃になりましたね。
そしてこの時期は行楽シーズンです。外に出てしっかり体を動かしましょう。

現在「インフルエンザワクチン」と「新型コロナワクチン」の接種予約を受け付けています。窓口又は電話でご予約ください。

なお、10月10日(木)と10月21日(月)は、
8時30分～10時30分までの診察となります。
午後は休診となります。

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。



【 茂田地区 】

君田保育所の子ども達がお祝いに、可愛い踊りを披露し、小さな手で肩たたきをしてくれました。(参加者 6 名)



【 石原地区 】

8 年前に行った花田植えなど、石原の昔の様子が映った DVD を懐かしく鑑賞しました。(参加者 11 名)



いつまでも
お元気で

茂田地区は 9 月 4 日に茂田老人集会所で、9 月 16 日には、石原区が石原老人集会所で、藤兼区が藤兼集会所で、東入君区・西入君区・泉吉田区・櫃田区は合同で、君田温泉にて、敬老会が和やかに開催されました。



【 藤兼地区 】

賑やかな会食に、魚釣りゲームやビンゴゲームなどを、皆さん楽しみました。(参加者 12 名)



【 櫃田地区 】



【 東入君地区 】



【 泉吉田地区 】



【 西入君地区 】

【 東入君・西入君・泉吉田・櫃田地区 】

久しぶりに合う懐かしい顔ぶれに、皆さん嬉しそうに挨拶を交わしていました。ステージからは、青春時代に聞いた昭和歌謡が流れ、手拍子を取りながら一緒に歌いました。(参加者 45 名)

3年総合的な学習の時間～ゲストティーチャーをお招きして【君田中学校】

君田中学校の総合的な学習の時間には、1年で君田の宝の発見、2年で職場体験、3年で探究活動を行っています。

3年生では、地元にお住まいの4名の方をお招きして、君田町をさらに活気ある町にするためのお話を伺う時間を設けました。君田に古くから伝わる文化財、行事・イベントへの思い、にぎわいづくりの工夫などをお話いただきました。

生徒が川とひまわりまつりで観光客に行ったアンケート結果も生かした提言ができそうです。

文化祭で探究の成果が発表できるよう、まとめの作業にも力が入ります。



健康と美容のため、体を動かしませんか！ 君田でのズンバ&ヨガ教室にご参加ください



教室：毎月第2火曜日：ズンバ教室（藤谷 優 先生）
毎月第4火曜日：ヨガ教室（熊高 真奈美 先生）

開始時間：午後7時30分

場所：君田生涯学習センター ホール

参加費：700円/回

持参する物：飲み物・・ヨガマット・上履き(ズンバ教室のみ)

どなたでも参加自由です。トライしてみたい教室の時間にお越しください。



食推さんの の コーナー

骨太クッキング参加者募集！

カルシウムがたっぷり取れる料理を、楽しく学びませんか。



日時 11月23日（土） 午前10時～
場所 君田生涯学習センター
参加費 500円
募集人数 10人ほど
申込先 君田自治区連合会 ☎53-2759
※ 締め切り 11月8日（金）



“ スイートポテトサラダ ”



【 作り方 】

- 【 材料 】
- ・さつまいも・・・120g
 - ・ちくわ・・・1本
 - ・きゅうり・・・1本
 - ・玉ねぎ・・・1/2個
 - ・マカロニ・・・20g
 - ・マヨネーズ・・・大さじ4



- ① さつまいもは茹でてつぶす。
- ② ちくわ・きゅうりは輪切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ③ マカロニは茹でる。
- ④ ①～③をマヨネーズで和えたら完成

君田図書館だより

2024年10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> Tel/Fax：(0824)53-7050



2024年度 北部3図書館共同読書週間企画

本をよんで！ビンゴゲーム！！

今年も秋の読書週間を中心に、「本をよんで！ビンゴゲーム!!」を行います。
10月12日(土)～11月16日(土)のあいだに、本を借りる・クイズに答えるなどのミッションをクリアしながら、たて・よこ・ななめのどれか1列をそろえて、ビンゴをめざしましょう。

ビンゴができた人には、抽選でプレゼントがあたります。
ビンゴに挑戦すると、「本」と「図書館」通にもなれるはず。
楽しみながら読書をしてみませんか？
(小学生対象ですが、チャレンジはどなたでもどうぞ。)



新しく入った本



	書名	著者名	分類
一般書	自分で地域で手づくり防災術	農山漁村文化協会 編	369.3ジ
	深海世界	スーザン・ケイシー	452ケ
	わたしが元気なのはこれを食べているから	横山 タカ子	596ヨ
	農家が教えるイモのビックリ栽培	農文協 編	616.8ノ
	手紙の楽しみ	堤 信子 監修	816.6テ
	軽いノリノリのイルカ	又吉 直樹・満島 ひかり	913.6マ
	天国にたまねぎはない	久米 絵美里	913.6ク
	姫と剣士 1～3巻	佐々木 裕一	B913.6サ
	火の神の砦	犬飼 六岐	913.6イ
	さがしています	アーサー・ビナード	Eオ
児童書	ぼくはふね	五味 太郎	Eゴ
	イチからつくるハウキ	宮原 克人 編	589.5イ
	手塚治虫	国松 俊英	726.1ク
	たまごのはなし	しおたに まみこ	913.6シ
	セカイの千怪奇 3巻	木滝 りま 他	913.6キ
	まほうのマーマレード	茂市 久美子	913.6モ

図書館カレンダー

10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		

11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：10月20日(日)

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)



君田保育所運動会！

ポップコーン



お祭り 忍者



9月26日青空の下、運動会を開催しました。

0歳児2名、1歳児2名、2歳児1名、3歳児1名、4歳児5名、5歳児1名、全員で12名の元気いっぱいの子供達が入場し、そう組（5歳児）の運動会頑張る宣言「最後までがんばるぞー！」の掛け声でスタートしました。

そう組（5歳児）にとっては保育所最後の運動会。これまで一生懸命練習してきた「お祭り 忍者」では一人ということを感じさせないくらい堂々とした演技に、思わず胸がジーンと熱くなりました。一緒に踊っていた、きりん組（4歳児）ぱんだ組（3歳児）もリズムに合わせかっこよく踊りながら最後まで一生懸命頑張りました！うさぎ組（0・1・2歳児）はポップコーンに変身して、かわいいダンスを見せてくれました。

保護者競技では子ども対おとなでダンシング玉入れを楽しみました。白熱した競争に会場が沸き上がりました。玉入れでは惜しくも負けてしまいましたが、片付け競争では、子ども達が見事に勝ちました！

競技が終わると抱っこやおんぶでスキンシップも嬉しかった子どもたちです。子ども達もおうちの方もこぼれそうなくらいの笑顔がたくさん見られ、観客の皆さんの温かい声援をもらい、とても素敵な運動会になりました。



参加者18名。爽やか笑顔でパチリ！



ゴマ豆腐、美味しかったね。予想外に暑かったです。

いやいや皆さん、普段から歩き慣れているのでしょうか。誰も途中でやめることなく、最終地点昼食会場に、予定よりも早めに着くほど、しっかりした足取りで歩き終えました。9月と言っても、暑い日差しに戸惑いましたが、美しい景観に癒され、心地良い汗をかけたウォーキングとなりました。いつまでも健康で暮らせますようにと、企画する行事です。来年もご期待ください。

やっと開催できました！
健康ウォーキングで気分爽快
5年ぶり君田自治区連合会主催「健康ウォーキング」を、9月14日に開催しました。
島根県石見銀山エリアを散策という、結構距離があるコースを、「お喋りしながら、ゆっくり歩きましょう」と出発しました。