

# やまのうち通信

第213号  
その①

令和7年1月20日

山内自治振興センター  
庄原市山内町 813-4  
TEL・FAX (0824) 74-0451  
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



↑フェイスブック  
QRコード



↑インスタグラム  
QRコード

## 新春のご挨拶



本年もよろしくお願いたします。事務局一同

皆様、新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、山内自治振興区の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで、多くの事業や行事を無事に終了させることができました。

本年も、地域の皆様と共に、より良いまちづくりを進めてまいりますのでご協力いただきますようお願いいたします。

特に、昨年度から10年後の山内自治振興区がいかにか持続可能な地域になれるのかを探るため農村RMO事業をすすめておりますが、この目標を達成することが山内自治振興区の更なる発展につながると思っています。

農村RMO事業は3年間の事業で令和7年度が最終年度となります。昨年度、今年度と多くの所に様々な研修に行きました。本年はこうした知識を結集し、山内自治振興区の10年後の目標をしっかり立て、それを具体的に実行していく方法を確立していかなければいけない年となりますので、区民の皆様にはご理解とご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

最後に、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

山内自治振興区長 実安裕美

## 恒例の門松作りが行われました！



12月24日(火)、山内自治振興センターの玄関前にて恒例の門松作りが行われました。当日は実安裕美さん、三橋豊さん、百間不二夫さん、松田一馬さん、岡崎照昭さん、藤田典久さんの6名が参加し、竹、南天、松の材料を山から切り出し、ホームセンターで縄や菰、砂を購入して仕上げました。

また、南天を提供していただいた尾引町の藤谷義興さん、松を提供していただいた平和町の長重義則さんに深く感謝申し上げます。



## 第4回山内自治振興区主催 親善グラウンドゴルフ大会 開催！

令和6年12月15日(日)悪天候によりグラウンドの状態は最悪でしたが、参加者の皆さんは楽しみながらプレーに励みました。困難な状況にもかかわらず、参加者全員が笑顔でプレーを楽しむ姿が印象的でした。

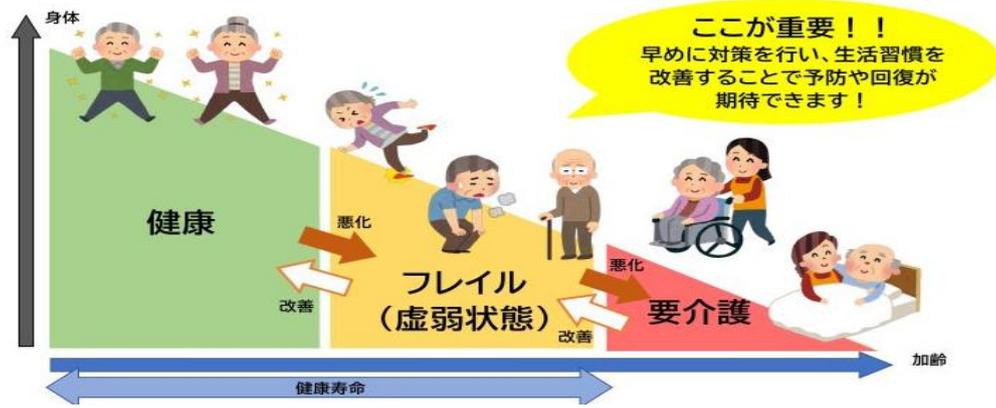


### 成績発表

優勝 百間不二夫さん  
準優勝 藤田典久さん  
3位 垣智加子さん



来年の大会では、より良いコンディションで一層楽しくプレーできることを願っています。



フレイル(虚弱)とは、年齢を重ねることで体と心の働きや社会的繋がりが弱くなり、要介護状態に近づくことを言います。何もしないままだと、筋力や心身の活力、認知機能などはどんどん低下していきます。

また、多くの場合では、まず、社会的繋がりが弱くなり身体を動かす機会が減る、口腔機能が衰えて食べる量が減る、などのささいなことからフレイルが始まります。そこから身体の機能の衰えに繋がり、フレイルは進行していきます。オーラルフレイルとは、このうちの、口腔機能のささいな衰えのことを指します。

オーラルフレイルの例：・柔らかいものを食べるようになった・以前より飲み込みづらくなった・滑舌が悪くなった等。しっかり食事を食べて健康を保つには、お口の状態も大切です！！歯磨き、義歯のお手入れ、日々よく噛んで食べる意識などで、お口の健康も保ちましょう！

### 【フレイル予防の3つのポイント】



#### 身体活動

ストレッチ、ウォーキング等、今より10分多く身体を動かしましょう



#### 栄養

できるだけバランスを意識して3食しっかり食べましょう



#### 社会活動

地域への参加、家族や友人との交流で他者との交流などしてみましょう

フレイルは回復が手遅れの状態ではありません。早めに意識し対策することで、予防や、健康な状態に回復することができます！！

### 【お手軽たんぱく質アップ！おすすめレシピ】 炊飯器で簡単★塩昆布チャーハン

#### 材料(1~2人分)

- ・米 1合(150g)
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・大豆水煮 30g
- ・ツナ缶 35g(小 1/2 缶)
- ・溶き卵 1 個分
- ・レタス 1 枚分
- ・塩昆布 12g  
(できれば減塩タイプ)
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・ねぎ 適量

#### <作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② 炊飯器に米をセットし、1合の線まで水を入れる
- ③ ②に大豆水煮とツナ缶を入れて通常通り炊飯(ツナ缶はオイルごとでOK)
- ④ 炊飯が終わったら、炊けたご飯の上に溶き卵を回し入れ、蓋をして卵に火が通るまで待つ(先に炒り卵を作っておいて混ぜてもOK)
- ⑤ 卵に火が通ったら、ちぎったレタス、塩昆布、ごま油を加え混ぜる
- ⑥ 器に盛りつけて、小口切りにしたねぎを散らし、完成！！



※卵、生野菜など使用するので調理後はお早めにお召上がりくださいね！

相扶会 栄養調理課 管理栄養士 林正 久美子

#### ◆香典返し

- 本郷町 花房豊様 (故 ツル子様)
- 山内町 道下博志様 (故 智恵子様)
- 山内町 鳥井由美子様 (故 芳雄様)
- 山内町 百間不二夫様 (故 ヨシカ様)

### おくりもの



11/16~1/10

ご芳志ありがとうございました。ご趣旨を大切に地域の社会福祉増進及び地域振興の資金として、活用させていただきます。

山内地区社会福祉協議会

# 定住促進プロジェクト(空き家活用)だより

古民家体験活動 先人の知恵を未来につなぐ

やまの家実行委員会

第28回

12月15日

## しめ飾り作りました!!

まねる・学ぶ・知る・伝える



そべう・そろえる・たばねる・なう・むすぶ



講師の実安さん、もち藁を平和町の村田さん、ウラジロは本郷のりつ君、橙は下蒲刈の菅原さん、ありがとうございました。小さな子どもさんたちは見よう見真似で「ウラ」を数えたり、踏んで固定したり、ねじったり。何度も作ったことのある子どもさんたちは小さな子たちに教えたり♪、皆さん素敵な手作りのしめ飾りができました。今年一年また良い年になりますように。

## 山内てごおし隊出動 !!

2024年最後の片づけは総勢 25人

北風の吹く寒い日でしたが、参加いただいた皆さん本当にありがとうございました。12月26日、冬休みということもあり小・中・高校生さんも参加くださり、へこたれそうな天気の中、何にでも興味を示す子どもさんたちの意気揚々の姿に中年ファイターズも元気をいただきました。家主さんと移住者の方から提供いただきました物品は、無事6時間で仕分けすることができ倉庫に納入させていただきました。今年1年またご協力宜しくお願いいたします。

仕分け

燃えるゴミ、燃えないゴミ、大型ごみ、ビン・缶、ビニール、プラスチック、段ボール、本、リサイクル品など



2日は かけこみそうな荷物でしたが、マンパワー 6時間で終了!! 細やかな仕分けがゴミを減らします♪



地域マネージャー 谷本 豊・寺西玉実

# 大しめ縄づくりにチャレンジしました！

年末に、山内自治振興区では、良質の稲わらを大量に提供いただいた方のおかげで、大しめ縄づくりに挑戦することができました。きっかけは山内護国神社の大しめ縄が古くなっていたため、交換を計画し、大しめ縄づくり研究会を立ち上げました。経験者がいない中、作り方を研究しながら有志の方を募り、大しめ縄を作成しました。



↓ 山内護国神社



↑ 大しめ縄完成の様子 ↑



↑ ↓ 大しめ縄づくりの様子 ↓



↑ 高茂町 天満神社



↑ 水越町 巖島神社



↑ 水越町 実盛神社

研究会の中では水越町の巖島神社、実盛神社、高茂町の高茂天満神社の氏子さんも参加され、大しめ縄を作成されました。今後は、大しめ縄づくりの技術力を高め、各自治会にある神社の大しめ縄を、地元住民の力で継承をしていけたらと願っております。

また、稲わらを提供していただいた尾引町の正長政文さん、平和町の村田定敏さん、高茂町の三橋豊さんに深く感謝申し上げます。

大しめ縄づくり研究会 実安裕美



↑ クオカード見本

## JR芸備線山ノ内駅開業 100周年記念クオカード進呈中

JR 芸備線の利用者は当日の切符等の写真を提示で、環境整備協力者は協力後、それぞれ自治振興区事務局にてQUOカード1枚を進呈します。詳しくは山内自治振興区事務局まで。

2月 予定

18日	ふれあい給食
20日	自治会長会
25日	ふれあい給食

# やまのうち通信

第213号 その② 令和7年1月20日

山内自治振興センター  
庄原市山内町 813-4  
TEL・FAX (0824) 74-0451  
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



## 投稿写真 とんどを行いました！



●高茂自治会 今年も地域をあげて、元気にとんどが出来ました。地域の「宝」！小さい子どもも集まりました。(子どもに、ジジ、バアバ、バンザイ！！) 高茂自治会 三橋豊



●大下自治会 大下自治会では1月12日(日)好天のもと、恒例のどんと焼きを行ないました。今年度新たに4人の転入者の参加があり、炎に炙られながら今年一年の無病息災、家内安全を祈念しました。

大下自治会長 石田英二



●日向自治会 1月12日(日)とんど祭りを行いました。天気に恵まれ大勢の人が参加し、お酒・ぜんざい・しし汁等が振る舞われ楽しいひと時を過ごしました。

日向自治会長 横谷誠



# 投稿写真 とんどを行いました！

●山王自治会 1月11日(土)とんどを行いました。0歳~80歳代まで32名が参加し、年男・年女3名がとんどに点火。ぜんざい・バーベキュー等を食べ、子ども達は雪の中でカマクラやソリ遊びなど楽しく過ごしました。  
山王自治会長 松村修治



●行里自治会 1月12日(日)地域のみなさんと無病息災を祈ってとんどを行いました。



## 投稿 山内青空市場 火・金・土 8時~12時

今、身近かにある小さな産直市場が見直されています!!

「カブありませんか？」年末のお客さん。そこに居合わせた出荷者さん「今から掘って来てあげようか？10分待てる？」と畑にとんぼ返り。かごに6玉掘りたての大きなカブを持参くださいました。1玉100円と!!また別の日「漬け物にしたいのですが白菜20玉お願いできますか？」一斉にラインでお知らせするとOK!!と答えてくださる。街のスーパーではついにキャベツが500円になったと聞いても皆さん動じない。勿論、いつも適正価格はみんなであだこうだと研究しています。広島市内へ卸されている大きな農家さんからも教示いただきます。地産地消、コストがかからない仕組みで経費削減、売り上げはほぼ満額振り込みます。消費者の方々の財布にも優しく、イノシシやシカと日夜格闘されている生産者の皆さんも潤う仕組みです。月に8万売り上げがある生産者の方々でも1000円の支払いをいただくのみでプラマイ経理は成り立っているのです。「野菜がなり過ぎたら、いつも捨てとったんよ、だからおすそ分け!!」こんな方々もおられます。「お得な野菜があってもええじゃろ」と。冬はまだまだ出荷数も少ないのですが1日4時間、皆さんの家計に優しいそんな青空市場が町の片隅にあってもいいのではと思っている今日この頃です。

現在出荷者さんは40人になりました。寒い日が続きますが今年も宜しくお願いいたします。

# やまのうち通信

## 第213号 その③

令和7年1月20日

山内自治振興センター  
庄原市山内町 813-4  
Tel・FAX (0824) 74-0451  
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



## 投稿写真 とんどを行いました！



●殿垣内自治会 今年、RMO事業に協力してくれている県立広島大学の学生2名が参加してくれました。子供達10名を含む総勢40名が、賑やかに新年会・とんど祭りを楽しみました。



●本郷自治会 1月12日(日)11時から火入れをしてとんどを行いました。女性会の協力により、ぜんざいが振舞われ、参加者の皆さんと賑やかに過ごしました。



●表水越自治会 表水越自治会では1月12日(日)水越ふれあい広場でとんどを行いました。年男の藤原優輝君(12歳)が点火してくれ、正月に飾った「しめ縄」などを燃やしました。



参加者は、家から持参した餅などをとんどの火で焼いたり、ミカンやお菓子などを食べたり賑やかで楽しい時間を過ごし、一年間の無病息災も祈念しました。

# 投稿写真 とんどを行いました！

●平田自治会 1月13日(月)午前8時より準備し、12時火付けを行いました。約60人が参加し、全員にすじ煮込みが振舞われ、子ども達にはりんごあめやおやつが配られました。とても賑やかなとんどとなりました。  
平田自治会長 長重元文



●木戸自治会中組 1月12日(日)にとんどを行いました。とんど終了後、全員で新年会を行い楽しく過ごしました。  
木戸自治会中組 笠原有貴



## ●後水越自治会

地域のみなさんと無病息災を願い、  
とんどを行いました。



## 「な・み・か」カード ポイント付与中！

山内自治振興センターをご利用の際に、「な・み・か」カードへ1日1回、今だけ10ポイントを付与しています。このポイント付与キャンペーンは、平日の8時30分から17時まで行われています。ポイント付与用端末は事務室前付近の机に設置されています。

ぜひ山内自治振興センターにお立ち寄りの際は、「な・み・か」カードをご持参ください。(なお、1日1回10ポイントの付与は、予算がなくなり次第終了し、2ポイントへ変更いたしますのでご了承ください。)

