

5月

上高自治振興

夢まちだより

(令和8年5月20日発行)  
庄原市高野町新市 1283 番地

☎:0824-86-2214

FAX:0824-86-2357

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

田植えも終わり、田んぼは若草色に染まりました。皆様もほっと一息ついておられることと思います。これから暑くなりますので、熱中症にならないよう水分補給をしっかりとりながら、スポーツやおでかけなど、気持ちの良い季節をどうぞお楽しみください。

## 第1回 役員会議 4月28日(水) 19:00~

-議 事-

- ① 上高自治振興区の体制について  
地域マネージャー紹介
- ② 令和8年度 定期総会の日程について  
上高自治振興区定期総会：5月22日(金)  
19:00~
- ③ 規約の改正(案)について
- ④ 令和8年度 定期総会提出議案について
- ⑤ 今年度の取り組みについて
- ⑥ 各部会からの報告 他



※ 各自治会に上高自治振興区より、防災備品を配付した(防災訓練等で利用)

- 備品内容
- ・7年間保存レトルトパン50袋入(2種類) 2箱
  - ・炊き出し用 白飯 30食分 1箱
  - ・災害衛生セット(女性用) 4セット

- 会議参加者にレトルトパンを試食していただく



配布用白飯他備蓄用品



災害衛生セット(女性用)



7年間保存レトルトパン



レトルトパン試食

上高自治振興区は・・・地域の中にある様々な課題

(困りごとなど)をみんなで話し合いながら解決に向けて

いくとともに、より地域が元気に」なる活動(地域づくり)

をと一緒に進めていきます。



庄原警察署高野駐在所の  
駐在さんご紹介（4月からの就任）  
庄原警察署地域課警部補 鉄田 司さん



河川掃除の参加中!!  
皆様よろしくお願ひします。

この度、4月1日をもって高野駐在所に着任いたしました鉄田 司と  
いいます。ついこの前まで、広島を中心街にある警察署で、悪い者たち  
に立ち向かっていた事を懐かしく感じているところです。





緑の大地が連なる高野に赴任し、勤務を通じて感じたことは、都市部  
と比較して地域の結びつきが非常に強く、郷土愛に溢れたとても良い町  
だということです。高野の安心安全な地域ならしめる原点が、ここに  
あるのだと思いました。現在、早く顔を覚えてもらうべく、巡回連絡をと  
おして各戸を随時訪問しているところですが、不審な電話がかかってき  
たり等、都市部から離れた高野町であっても、犯罪は身近に存在してい  
ると実感しています。この町から被害者を生まない『安心安全な高野』  
を実現するため、より一層業務に邁進していく所存です。

今回、高野町が駐在所勤務初めての若造で、皆様にご迷惑をおかけす  
ることもあると思いますが、一生懸命に頑張りますので、今後ともご協  
力をお願いいたします。



★ 6 月：各事業予定 ★



<p>シニアストレッチ教室</p> 	<p>毎週月曜日 14:45 ~ 15:30 参加費：1回 300円</p>	<p>上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみ付与とする)</p> 
<p>子ども塾（小学生）</p> 	<p>毎週水曜日 16:00 ~ 17:30 受講料：3,000円/月</p>	<p>上高自治振興センター 【講師】児玉光子先生（高野町） ※ 基本からしっかり学べる。 楽しい塾です☆彡</p> 
<p>第3回 きょうもいこう家 Cafe+食 『高野で楽しいこと 探し』</p> 	<p>日にち：6月25日（木） 時間：10:00 ~ 14:30 参加費：500円 対象者：内容に興味のある方 内容：健康チェック・お話し お食事会・ゲーム シルバーリハビリ体操</p> 	<p>上高自治振興センター 6月18日（木）までに電話にてお申込み下さい ☎(0824)-86-2214 まで ※ 車がなくてもOK!送迎は“おでかけわこん”が 利用できます!!</p> <p>※なみかカード持参者には10ポイント付与</p> 
<p>高齢者福祉部会出前講座</p> 	<p>日にち：6月18日（木） 時間：13:30~ 演 題 「災害時高齢者生活支援」 講 師：庄原赤十字病院 健康生活支援講習指導員</p>	<p>上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与</p> <p>※ 皆様お誘いあわせの上、 ご参加お願いいたします!</p> 

※ 皆様からの情報をお待ちしています!

※上高自治振興区 電話番号(0824)86-2214 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

★各教室の生徒さんを募集しています★

# 生徒 募集中



全員、集中して頑張ってます 🎵

## 水曜日 子ども未来塾

\*\* \ 未来を変える力は、基礎から生まれる / \*\*

「わからない」を「できる」に変える場所、それが未来塾

上高自治振興区 未来塾 生徒募集！

未来塾では、学校の授業が“わかる”に変わる基礎学習と、  
他学年と一緒に学び合う予習・復習の時間を用意

- 苦手を克服したい
- もっと先の内容に挑戦したい
- 勉強のやり方を身につけたい



そんな人にぴったりの学び場。



講師：児玉先生

※未来塾お試し体験ができます。ご相談ください❤️



## 月曜日 ストレッチ教室

毎週ストレッチと  
ヨガもやってます❤️

とても気持ちいいですよ 🎵  
1回 300円で参加できます。  
みんなと一緒にやって  
みませんか？



## ロビー展示コーナー

※ロビー展示場に、あなたの作品を展示して  
みませんか？作品もお待ちしてます☆彡



※上高自治振興区では、皆様からの“楽しい”  
情報をお待ちしております！

上高自治振興区 電話番号 0824-86-2214

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com



## 【福祉だより】

上高自治振興区（福祉）地域マネージャー  
令和8年5月



ゴールデンウィークには、皆さん賑やかに過ごされたことでしょう。

野山や田畑も一面の緑に染まり、力強い生命力を感じる季節になりました。

近年は、例年以上に季節の巡りが早く感じられます。年齢のせいなのか？気候の変化なのか…

そんなことを思うほど、暑さを感じる日が増えてきました。

気温が上がるこれからの時期は、体調を崩しやすくなります。

- ・喉が渇く前の水分補給
- ・体調の異変を感じたら早めに休む
- ・無理をせず、必要に応じて受診する  
こうした早めの対策が大切です



**仕事や作業を始める前**には体の筋や関節をゆっくり伸ばしたり縮めたりして、動く準備をしましょう。**ちょっとしたストレッチ**が、けがの予防につながります。

☀️ これから暑くなると、どうしても食欲が落ちやすくなります。そして、**脱水症**の予防はとても大切です。

**水分の多い食品**を取り入れながら、**熱中症や脳梗塞などの予防**につなげていきましょう。



### 👤 疲労回復に役立つ食品

疲れを感じやすい季節には、体の回復を助ける食品を意識してとりましょう



### 水分の多い食品の例

- ・きゅうり、トマト、レタス等の生野菜
  - ・すいか、メロン、ミカン等の果物
  - ・みそ汁、スープ、ゼリー等
- 食事からも自然に水分を摂りましょう

- \* 豚肉
- \* レバー
- \* うなぎ
- \* 大豆製品
- \* 魚
- \* 卵
- \* 玄米

これらは**ビタミンB群**が豊富で**疲労回復**に役立ちます。さらに、**にんにく・玉ねぎ・ニラ**と一緒に食べると吸収がよくなります。また、1日のどこかで**牛乳や乳製品**を取り入れると、**たんぱく質やカルシウムの補給**にもつながります。



### 《4月23日デイホームきょうもいこう家を実施しました》

今年度、新たに、防災担当の宮野さん・交通担当の根波さんが地域マネージャーに就任されました。

4月23日のデイホームきょうもいこう家で紹介し、賑やかな集まりになりました。

今後、地域マネージャー3人で、賑やかに楽しく活動をすすめていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひします。

