

【内容】 昼食と健康のおはなし
 【場所】 下高自治振興センター
 【対象】 下高地域にお住まいの65歳以上の方
 【参加費】 100円 (お茶代。お昼代は不要)
 【おでかけワゴンの送迎】 (運賃はきらく食堂が負担します。要予約)



下高センター行 9:00 頃 (各自宅迎) 自宅帰 14:45 (下高センター発)

【配達します】 昼食に『お好み焼き』を作ります。きらく食堂に来れないけれど、お好み焼きが欲しい方はご自宅へ配達します。料金は1枚500円です。

(基本 65 歳以上が対象 高野全域に配達できます)

ご参加または配達をご希望の方は下高自治振興センターまでお電話ください。

電話 下高自治振興センター 86-2679

3月の行事予定

行事名	開催日時	参加費	内容
きらく食堂	3月12日水曜日 10:00~14:30	100円 (お茶代)	今年度から食の「集まりの場」として開催しています。詳しくは2/20発行のチラシをご覧ください
シモタカフェ	毎月1回開催	-	3月はお休みです 4月からもご参加 よろしくおねがいします
書道教室 ＜サークル＞	毎月第2・4月曜日 13:30~15:00	2,400円/月 (教材費実費)	毛筆を中心に学びます 新メンバー募集中です♪
ハンドメイド教室 ＜期間限定サークル＞	毎週水曜日 13:30~15:30	材料代実費	冬季限定ハンドメイド教室が スタートしています♪ 新メンバー募集中です
子育て応援 とことこ	毎週木曜日 10:00~12:00	無料	和室を開放しています お気軽にお越しください♪
パソコン教室 ＜サークル＞	毎月第2・3・4金曜日 14:00~16:00	2,000円/月	パソコン操作の基礎から応用 新メンバー募集中です♪

休館日のご利用について
 葬儀等の緊急時にはこちらの番号に
 連絡をお願いいたします。
080-1928-4276

下高自治振興区が開催する生涯学習事業に参加いた
 だくとなみかポイントを10ポイントプレゼント！参加
 される際にはなみかカードを忘れずお持ちください。



編集後記 1月は初めてのイベントの連続で、たかの体験の餅つきとシモタカフェとんどでした。地域の皆様にご協力いただきありがとうございました。たかの体験では雪遊びも予定していたので雪の心配もありましたがしっかり遊んで帰っていました。そこからまさかの2月は雪がこんなに続くなんて…さらに氷点下の日が続き…毎日帰ったら雪かきの日々でした。これで雪道の運転も少しは慣れてきたかと思いましたが、吹雪の中は何も見えず怖かったです…もう雪はいらないです。 井上

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高
なんずかんず下高



2月“とことこ”地域マネージャー通信 担当 向田 富美恵

比和地域マネージャーと1/29(水)口和町大月で毎月行われて
 いる新月マルシェ『フリースタイル House 和げん』に参加してき
 ました。比和地域マネージャーと「地域を超えて子
 育ての輪がもっともっと広がれば良いよね。」という話が上がり、
 地域で子育てのイベントがしたい！！やろう！！と動き出
 しました。

今回で3度目出店となる『★子育て応援★Kotetsudai』も
 う着られなくなった子ども服、まだまだ使えるおもちゃをお手
 頃価格で販売しました。前日からの大雪で足場が大変でしたが、来られた方はお孫さん
 におもちゃを買われたり、「チラシを見ました」と三次から来られた子ども連れのお
 母さんはズボンを買われたりと、楽しんで見てくださいました。

※今回の売上金は比和・高野の地域マネージャーが企画するイベントのために
 使わせていただきます。



下高自治振興区
 〒727-0423 庄原市高野町下門田 8
 ☎&Fax:86-2679
 Mail:simotaka8@gmail.com
 第167号 令和7年2月20日発行

“とことこ”では1/30(木)節分が近かったので、節分を楽しむフォト撮
 影をしました。
 ニコニコ座ってくれる子、座るのが嫌でハイハイでお母さんの所に行ってしま
 う子とハプニングはありつつ、子ども達の可愛い写真を撮ることができ、
 思い出に残る時間となりました。



【シモタカフェ中止のお知らせ】
 2月5日(水)予定していましたシモタカフェは悪天候予報だったため中止にしました。
 ご迷惑をおかけしすみませんでした。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【次回シモタカフェのお知らせ】
 ☆内 容:令和7年度の計画立てを行います。 ※シモタカフェを始めて令和7年度で
 10周年を迎えます。
 ☆日 時:2月26日(水) 18:30~(1時間程度)
 ☆場 所:下高自治振興センター和室
 ☆参加費:無料
 お茶を飲みながら、高野のことを話し
 合う会=シモタカフェを毎月1回開いて
 います。ざっくばらんに高野町のお話を
 しに来てみませんか？
 どなたでも参加OK!

シモタ
カフェ

2月 シモタカフェ地域マネージャー通信

担当 向田 富美恵

1月26日(日)にシモタカフェでは初めての「とんど焼き」を下高自治振興センター前のグラウンドで開催しました。「とんど焼き」は、皆さんの1年の無病息災を祈るための行事です。

今回は地域の方に手伝ってもらい、とんどやぐらを組み立てていただきました。来られた方の中から年男・年女の方に火をとんどやぐらに点火してもらう予定でしたがおられず、みんなで点火することにしました。たくさん参加してくださり、温かい雰囲気の中で行われました。

また、シモタカフェスタッフによる豚汁・ぜんざいの販売もあり、雪がチラチラしている中、みんなで大いに楽しめました。とっても美味しかったです。



豚汁、ぜんざい
とってもおいしく
いただきました。



親子で一等賞・五等賞が
おめでとうございます。



今年の運試し！感謝の気持ちを込めて抽選会を開催。自分の抽選番号を見ながら、みんなでワクワクしながら楽しい時間を過ごすことができました。来年も皆さんぜひご参加ください。



たかの体験

下高『たかの体験』つうしん

冬『古民家雪国くらし体験と 杵と臼で餅つき』に24名が参加しました

2025.2.20 たかの体験「冬」

冬の高野がどんな景色が見に来ました！

1/25(土) たかの体験『冬』を実施しました。今回は、地域おこし協力隊の佐々木さん宅(奥門田)で、昔ながらの杵と臼で餅つきをする体験と雪遊びを行う内容でした。主に広島市内からご家族やグループなど9組24名がご参加くださいました。

餅つきの指導は馬船博さんご夫婦(下門田)。もち米が蒸しあがった美味しそうな匂いと、だんだんとリズムが良くなった杵つきの音や掛け声に熱気があふれ、スタッフも含め全員で八升のお餅を約2時間かけてつきました。お昼につきたてをぜんざいや焼き餅などに調理し、高野産の食材を使った豚汁と一緒に食べました。

「つきたてのお餅はモチモチで柔らかく、どの味付けも本当に美味しかった」「自然、食、農、暮らしなどについて気づいたり、考えたりするきっかけになっています。また、実家が遠いので、大袈裟かもしれませんが、広島にも家族ができたような気持ちでみなさんに会うと自然と笑顔になれているように思います。」と感想を話されていました。



つきたてのお餅を、皆で交代しながら揉んでいきます



大きな臼と杵を使って、八升の餅をつきました。小さな子はおうちの方と一緒にがんばりました



大人も子どもも笑って楽しむ姿が印象的
でした(参加者感想より)

