



# 上高自治振興 夢まちだより

(令和8年1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



## 謹賀新年

新年のごあいさつ



本年も宜しくお願いします。

上高自治振興区 区長 永田豊秋

区民の皆様、明けましておめでとうございます。

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

平素、上高自治振興区の活動に対し、格別のご支援とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

申すまでもなく、年々人口減少により、あらゆる分野において課題が山積となり、活性化に向けた取り組みが急務となっております。

区民の皆様の安全で安心して暮らせる町づくりを進める中で、防災・福祉対策を継承しつつ、担い手対策での住宅整備が最重点の課題となっております。今後も、関係機関が一丸となり、持続可能な町づくりを目指してまいります。皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年にあたりのご挨拶とします。

令和八年元旦

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)を皆さんと一緒に進めていきます。

今年も、皆様のご支援ご協力、そしてご参加をよろしくお願いいたします。





# 子ども チャレンジクッキング 教室

ワッフル作りに  
挑戦!!  
2025.12.13



## ワッフル材料

米粉 30g  
塩 0.8g  
きび砂糖 6g  
豆乳 22ml  
ベーキングパウダー0.9g

★生クリームやフルーツをそえるとおいしい♡

★生地にも卵を混ぜこむとふんわり仕上がります



お好みで  
チョコチップ  
カカオ  
アーモンド



上手に切れるかな？



うまく焼けますように♡



皆で協力して頑張ろう!! お好みで何入れる？



完成  
おいしそう!



12月13日(土)、子どもチャレンジクッキングを開催し、今回は「ワッフル作り」に挑戦しました。参加した小学生たちは、持参したエプロンと三角巾を身につけ、やる気満々でスタートしました。講師の先生の説明を聞きながら粉を配合し、好きな具材を選んで豆乳を慎重に計り、生地作りに取り組みました。専用の機械でワッフルを焼き始めると、会場は甘く香ばしい香りに包まれました。仕上げには、果物を切ってトッピングし、チョコソースや生クリームを添えて“果物増し増し”の美味しそうなワッフルが完成しました♡子どもたちからは「思ったより簡単だった」「豆乳を分量通りに計るのが難しかったけど楽しかった」などの感想が寄せられました。出来上がったワッフルは、みんなで美味しくいただき、笑顔あふれる時間となりました😊

※ 講師の馬船様、渡邊様、小学生の皆様、ご参加いただきありがとうございました

ごちそうさまでいた





## 寄せ植え教室(お正月を楽しむ)12月11日(木)

教室で一番人気の「寄せ植え教室」を開催しました。講師の桑野歩様に教えていただきながら、それぞれ個性ある作品を作られ、お正月を彩る素敵な作品が完成しました。参加者の皆さんは、『寄せ植えに参加できて楽しかった』『ゆっくり時を過ごせた』など感想を述べられ、楽しいひと時を過ごされました。



※皆さまお寒い中、ご参加ありがとうございました。講師の桑野様ありがとうございました♡

## しめ縄づくり教室 12月17日(水)

毎年恒例の「しめ縄づくり教室」を、講師の天野様・藤原様をお迎えして開催しました。参加者の皆さんは、まず藁を30本ずつ束ね、それを3本作るところから作業を始めました。藁をねじりながら形を整える工程では、講師の方々に手伝っていただきながら、立派なしめ飾りが完成しました。参加者からは「少人数でわかりやすく教えてもらえて良かった」「日本の伝統文化を一人でも多くの人に伝える行事は素晴らしい」といった感想が寄せられ、満足していただけた様子でした。自作のしめ飾りとともに、皆さまにとって良い一年となりますよう願っています。



※皆さまお寒い中、ご参加ありがとうございました。  
講師の天野様・藤原様ありがとうございました♡







## 新市自治会 防災訓練 12月7日(日)

12月7日(日)10時より、ふらっとホールにて新市自治会の防災訓練と会館の防火訓練を合同で実施されました。当日は組長および老人会役員の皆さんが参加され、ホールの清掃作業と組長会議も併せて行われました。

清掃作業後には、防災士・種元大悟様による防災講演が行われ、参加者の皆さんは防災意識の向上に熱心に耳を傾けられました。講演では、避難場所の確認の重要性や「防災マップの作成」「各組合ごとの避難場所として寺院などの活用」など、災害時の対応について活発な意見交換が行われました。



防災士(種元大悟さん)講演



災害備蓄食を配布

※新市自治会の皆様、情報提供のご協力ありがとうございました♡

新市地区の皆様!!



## ☆ 2月：各事業予定 ☆



<p>シニアストレッチ教室</p>	<p>毎週月曜日 午後2時45分～3時30分 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 午後4時～5時30分 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☆≡</p>
<p>手作りこんにゃく</p>	<p>2月4日(水曜日) 午前：9時00分～12時00分 内容：手作りこんにゃく 参加費500円定員10名</p>	<p>高野保健福祉センター(調理室) ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与 別会場の為、後日付与となります。</p>
<p>料理教室(お菓子作り)</p>	<p>2月16日(月曜日) 午前10時00分～ 内容：お菓子作り 参加費：200円 定員10名</p>	<p>高野保健福祉センター(調理室) ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 (お菓子の種類は、お楽しみに♡) ※なみかカード持参者には10ポイント付与 別会場の為、後日付与となります。</p>
<p>手芸教室</p>	<p>2月24日(火曜日) 午前10時00分～ 内容：刺し子 参加費：500円 定員10名</p>	<p>上高自治振興センター ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与</p>

※ 上高自治振興区では、皆様からの情報をお待ちしております♡  
電話番号 0824-86-2214 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com



本年もよろしく  
お願い申し上げます

## 【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1月



明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いします

今年は何をして馬うまくいく年!! 元気に飛躍しましょう♡

これから大寒・節分と冬将軍襲来の時期となります、しっかり防寒対策をして風邪などのやり病に気を付けましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防・コロナ予防

- \* 手洗い・うがい・マスクの着用
- \* 部屋の加湿を心がけましょう。

#### 正しいマスクのつけ方



### 脱水症予防

- \* 暖かい白湯・お茶・スープ等でこまめな水分補給を心がけましょう。



## 地震への備えをもう一度見直しましょう

- \* 毎年どこかで大きな災害が発生しています。今年近くは松江・鳥取で震度5強の地震がありました。
- \* 高野でも震度4を観測し、かなり大きな揺れでした。
- \* 皆さんのお宅や職場は大丈夫だったでしょうか。
- \* 転倒や落下物による怪我などありませんでしたか。
- \* 今後1週間くらいは余震に注意が必要です。
- \* この機会に、家族間の連絡方法や避難場所の確認をしておきましょう。



この機会に我が家の防災グッズ・備品のチェックをしておくといいですね



## 西町・笑輪サロン にぎやかバス旅で忘年会

新市西町 9:50 発



16:45 新市西町着

西町の笑輪サロンの9人が忘年会と食事会を兼ねて備北バスで三次へ出かけました。

「何年ぶりにバスに乗ったかしら」「乗り方を忘れてしまった」など、皆さんはまるで童心に返ったよう。自家用車とは違う景色や路線を楽しみながら、会話も弾み、あっという間の1時間でした。

三次では、予約していたお店でおいしい昼食を味わい、その後はサングリーンで買い物。服・靴・食品・セリアなど、それぞれが思い思いに買い物を楽しみました。バスの待ち時間には、自然と“買い物の報告会”が始まり、笑顔の絶えないひと時に。

帰りのバスでは、ホッと一息つきながらも、終点までおしゃべりが続き、賑やかで楽しい1日となりました。