



上高自治振興区

夢まちだより

(令和8年3月19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

寒さの中にも春の気配が感じられ、田畑ではそろそろ農作業が忙しくなる季節を迎えました。今年度も、地域の皆さまにはさまざまな場面で温かいご協力をいただき、心より感謝申し上げます。まもなく年度の締めくくりを迎えます。一年を振り返りながら、地域のつながりを大切に、次の年度も安心して暮らせる地域づくりを進めてまいります。農作業や行事準備など何かと慌ただしい時期ですが、季節の変わり目でもあります。どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。引き続き、上高自治振興区の活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

“ さ・よ・う・な・ら 信号機 ”

高野町唯一の信号機であった新市交差点の信号機が廃止されました！

49年間ありがとうございました



見慣れた信号機が無くなった風景

昭和 51 年 10 月 20 日に設置され、皆様の安全を守り続けた新市交差点の信号機が、老朽化と交通量の減少により廃止されることが決定し、先日撤去工事が行われ、姿を消しました。信号機が廃止されたので、通行される場合は、交通ルールを守り、子どもや高齢者の方の飛び出しなどに注意し、安全運転での通行をお願い致します。長い間お世話になりました。

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。

今年度も、皆様のご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ一同



料理教室 お菓子作り教室

* チョコチップクッキー*
外はサクサク中はしっとりアメリカなクッキー

一材料一

無塩バター 100g(室温)
砂糖 120g
卵 1個(室温)
薄力粉 200g
ベーキングパウダー 5g
塩 ひとつまみ
バニラオイル 少々
チョコチップ 100g
クルミ 50g

一作り方一

・板チョコを使う場合はザクザク刻む。
・クルミもザクザク刻んでおく。
・バターと卵は室温にしておく。
・オーブンを180度で余熱しておく。
・室温にもどしたバターをハンドミキサーで混ぜる。砂糖を入れふわっとするまで混ぜる。
・といった卵を3回に分けて加え、その都度ハンドミキサーで混ぜる。バニラオイルも入れる。
・粉類もふるい入れゴムベラでざっくり混ぜる。
・180度のオーブンで13分焼く。
・クッキーのふちが色ついたらOK!

*5センチの大きさに27個分
*オーフントレーには4×4の16個載せます



美味しいクッキーの出来上がり♡

簡単「お菓子」みんなでチャレンジ!

型抜きなしで、材料を入れ混ぜるだけの簡単クッキー♡スプーンで鉄板に載るだけ、お団子にして上部をつぶしたり、形はお好みでOK! プリンは、蒸し加減だけを気をつけると簡単にできました♡皆様もチャレンジしてみてください

* 昔ながらのプリン *

一プリン材料一(8個分)

一カラメル材料一

砂糖 60g
水 10cc
熱湯 10cc

牛乳 500cc
砂糖 100g
卵 4個
バニラエッセンス 数滴

☆カラメルづくり



砂糖と水をフライパンに入れ強火でこげ茶になつたら火を止め熱湯飛散防止に7タでガード

再び火をかけ鍋をゆすりカラメルを溶かす(10秒)

少しずつカップに移しカラメル完成

☆プリンづくり



蒸し器で11分超弱火で蒸す

美味しそうだ!につられて参加させてもらいました♡



お菓子作りは久しぶり!楽しかったです!



- ① カラメルを入れた後、そのままのフライパンに砂糖と牛乳を入れ弱火で温める(かき回しながら)
※砂糖が解ければよい。沸騰させない
- ② ボールに卵を割りカラザ(白い部分)を箸で取り除き泡立て器で良く解きほぐす
※カラザ(白い部分)をしっかりとれば卵液をこさなくてもOK!
- ③ よく混ぜた卵のボールに①の温めた牛乳を入れてバニラエッセンスを一振りする

⑤ 蒸し器に並べ超弱火で11分蒸し、竹串で表面をすくい固まっていればOK! まだなら数分間追加蒸す
※固まってもゆすってみて、真ん中がタプタプしているようだったら、火を止めた蒸し器にそのまましておく

簡単プリンの完成です♡



完成!



講師の香川様、参加者の皆様ありがとうございました♡

こんにゃく作り教室開催 2月4日(水)

今年もこんにゃく作り教室を開催しました。講師に天野俊明様をお迎えし、参加者の皆さんは手作りこんにゃくに挑戦されました😊「初めてで大変だったけれど楽しかった」「お玉で形を整えるのが難しかった」などの声が聞かれ、形づくりに苦戦しながらも笑顔があふれる教室となりました。「次回はもっと上手に作りたい♥️」と、早くも次回参加を楽しみにされていました。



完成しました!!

講師の天野俊明様、
ご参加いただきました皆様
ありがとうございました。

第2回手芸教室開催 2月24日(火) 刺し子

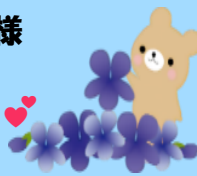
今年度2回目の手芸教室が開催されました。今回は「刺し子」でコースター作りに挑戦しました。参加者の皆さんは「刺し子」が初めての方が多く、普段の針使いとは違い、刺して模様を作っていく作業に苦戦しながらも、静かな集中の中で熱心に取り組まれていました。

細かい作業に時間がかかり、時間内に仕上がらない方も多くいらっしゃいましたが、「こたつに入ってゆっくり仕上げます。楽しみができたわ♥️」と笑顔で話され、和やかな雰囲気のまま教室は終了しました。完成した作品は、ぜひ上高自治振興区ロビーに展示させていただきたいと思います。皆さんの力作を楽しみにしています😊



ご参加いただいた皆様

ありがとうございました♥️



完成!



『高野保育所園児 お茶会』に
ちょっとお邪魔しました☆≡



2月12日(木)10時より、高野保育所にて園児による『お茶会&歌とダンス』が開催されました。園児さんは、何度も練習を重ねた『お手前』を招待客の皆さんに振る舞い、可愛らしい所作に会場からは温かい笑顔がこぼれていました。



結構なお点前でした♥









高野保育所
園児さんの皆様!!

ありがとう
ございました



★ 3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：月/3,000円</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>パソコン教室</p> 	<p>毎月 第2・3・4週 (火曜コース・水曜コース) 午前：9時30分～11時30分 内容：エクセル・ワード 参加費：月/1,500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 (月1回)</p>  <p>カレンダー・案内文書・会計報告書・フォトブックなど作れます</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! 来年度もよろしくお願いたします。
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3月

心地良い風とともに、花ざかりの春がやってきました。

卒業や入学の季節でもあり、慌ただしい日々をお過ごしの方も多いことでしょう。

春と言えば、春らんまん・春うらら ♪♪(^^)♪

暖かいそよ風や清々しい青空が思い浮かびます。

一方で、この時期は花粉や黄砂も多くなります。

アレルギーのある方は、体調管理に気を付けたい季節です。

専門的なことは言えませんが、一般的な対策として次のようなことが役立つとされています。

- * マスクの着用
- * 保護メガネを使う
- * 屋外での滞在時間を短くする
- * 洗濯物は室内干しにする
- * 換気の際は窓を少しだけ開ける
- * 花粉が付きにくい衣服を選ぶ
- * 外から帰ったら衣服をはらってから室中に入る

どうぞ無理のない範囲で、春の季節を気持ちよく過ごしましょう。



ぼうし・メガネ・マスク

黄砂の影響

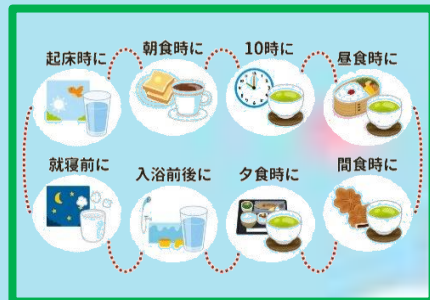
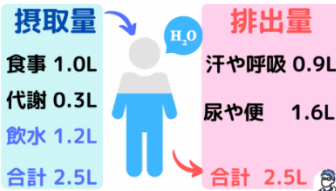
微粒子が肺に入り、喘息や気管支炎を悪化させる
のどの痛み、咳、目のかゆみ、鼻水

花粉の影響

鼻水、鼻づまり、くしゃみ
目のかゆみ、涙目、充血
喉のかゆみ、肌が敏感になる

【脱水に注意】

高野では、これから農作業が忙しくなる時期です。いっぺんに頑張りすぎず、計画を立ててゆっくりと作業を始めましょう。作業の前には水分をとり、作業の途中でもこまめに水分補給を心がけてください。家に帰ってからも、しっかりと水分をとることが大切です。



サロン世話人交流会に参加しました

地域包括支援センターの皆さんによる寸劇

「家族・地域とのつながり ～知ること、伝えることの大切さ～」

が上演され、楽しい内容の中にも、家族や隣近所、地域とのつながりの大切さを改めて考えさせられました。困ったときに

「困った」「助けて」と言える自分であること、

そして周りとの関係を日頃から保つことの大切さを実感しました。

地域の活動がより楽しく、続けられる工夫がたくさんありました。

これからの「集まり場」や「デイホーム」でも、この寸劇の内容を伝えながら、隣り近所や親戚の方々と見守り合い、「1人で抱え込まない」「1人で悩まない」

そんな関係作りを心がけていきたいと思えます。

また、集まりの場で使えるレクリエーショングッズの紹介もあり、これらは社協で借りることができるそうです。

いろいろな「集まり場」で社協のレクリエーショングッズを活用して楽しいひと時を過ごしましょう。

春が来ました 少しずつ行動範囲を広げてみましょう

暖かさとともに、気持ちも軽くなる季節です

無理のない範囲で、少しずつ外に出て、春を楽しんでみませんか。

