



人権に関するわかりやすいDVD 観賞&お茶会

日時 2月5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 1人100円(お菓子代、飲み物代込み)

子ども連れ、途中入退OK。どなたでも参加OK
 気軽な気持ちでぜひご参加下さい。

2月の行事予定



行事名	開催日時	参加費	内容
シモタカフェ	2月5日水曜日 18:30~19:30	100円	DVD鑑賞&お茶会 どなたでも参加OK☆ お気軽にご参加ください♪
きらく食堂	2月19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1/20発行のチラシを ご覧ください
とことこ ひな祭り	2月27日木曜日 10:00~12:00	500円 (予定)	ひな祭りの軽食を計画中です 詳しくは2月5日の行政文書で お知らせ予定です
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♪ ※2月13日はお休みします
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。

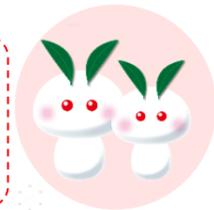
080-1928-4276

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

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。年末は子どもが
インフルだったので、家から出られないお正月でした。お正月は雪がなかったですが、仕事が始まって
から大雪に…家に帰ってからの雪かきで少しは運動になりました！！今年度も残り少なくなってきました
が、まだまだ行事は続きます。よろしくお願いいたします。 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

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166号 令和7年1月20日発行

年頭のご挨拶

下高自治振興区長 島津 宏

新年明けましておめでとうございます。日頃より下高自治振興区の取り組みにご理解
ご協力いただきまして感謝申し上げます。

今年度は、高齢者の孤立防止と健康維持の目的で始めた「きらく食堂」を、配達から集
まりの場として実施しました。1月4日から新運行になった「おでかけわごん」でぜひご
参加ください。また、「子育て応援とことこ」では、比和と交流事業を開催したり、高野
子育て支援センターと合同でイベントを行いました。その他にも事業を本年も企画しま
すのでよろしくお願いいたします。

高野地域自治振興区連絡協議会では、定住部の関係人口づくり交流会として、酒米の
田植え稲刈りイベントを開催し、地域の皆さまにはイベントスタッフや食材の提供など
ご協力いただきありがとうございました。今年も移住定住事業として、関係人口づくり
イベントを続けていきたいと思っております。定住部だけでなく、教育部・経済部も引き続き取り
組んでいます。

本年も住みよい地域づくりに取り組んでいきますので、ご助言ご協力をよろしくお願
いいたします。

12/26(木) しめ縄づくり教室

恒例のしめ縄づくり教室を開催しました。以前ま
では縄ないとしり付けを2日に分けて行っていたが、今回は1日で仕上げました。講師の牧原晴美
さんに教わり、ねじりながら編んでいきます。土台が
できたらゆずりは・うらじろ・だいだいなど14種
類の飾り物で装飾をしました。今回も立派なしめ縄
が完成しました。



12/14(土) こんにゃく作り教室

講師に天野俊明さんをお招きし「こんにゃく作り教室」を行いました。こんにゃく作り初心者の方がほとんどでしたが、みなさんテキパキと作業され、約2時間であっという間に完成しました。そして、出来上がったこんにゃくを、みんなで試食してみました。出来立てのこんにゃくはとても柔らかく「美味しい!」「出来立てのこんにゃくを初めて食べた!」「また来年もみんなで作りたい!」との感想をいただきました。残りはみんなで分けて持ち帰り、ご家庭の料理に使っていただきました。少人数ではありましたが、わいわいと賑やかで楽しい教室でした♪

雪の中お越しいただいた講師の天野さん、参加者のみなさん、ありがとうございました!



天野俊明さん



できあがり♪

おしゃべりしながら...

12/18(水) 手打ちそば教室

今年も講師に片山訓治さんをお招きし、毎年恒例の「手打ちそば教室」を行いました。昨年に引き続き参加いただいた方、初めてそば打ちをされる方々でしたが、みなさん悪戦苦闘しながらも、先生の丁寧な指導のお陰で、立派な手打ちそばが完成しました。最後に先生に見本で打っていただいたそばをみんなで試食しました。先生の打ったそばは喉越しが良く「美味しい、美味しい!」とみなさんあっという間に召し上がられました。片山さん、参加者のみなさんありがとうございました!



片山訓治さん



熟練の技を間近で見学させていただきました!

こねて...

美しい!



伸ばして...

切る!

きらく食堂

【次回】2/19(水) 10時頃から

【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)

【おでかけわごんの送迎】 (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



リニューアル運行が始まりました!

高野デマンド型乗合タクシー

★子どもから高齢者まで、高野に暮らす全ての方が利用できる高野の町を走る生活交通「乗り合いタクシー」です。

予約できる目的地



おでかけわごん



道の駅、高野保健福祉センター、その周辺
(医療機関、郵便局、金融機関、図書館、高野支所、上高・下高自治振興センター、食料品店、グリーンサーキット高野など。)

【下高区域 (高暮・奥門田方面)】 (目的地を増設しました)

- ・奥門田集会所・岡大内集会所 (奥門田・中門田・岡大内地域のみ利用可)
- ・ふるさと村高暮・下門田集会所・上里原集会所 (高暮・上里原・下門田地域のみ利用可)

★みんなのでかける楽しみを増やしましょう!
※行先を運転手さんにお気軽にご相談ください。

★料金 200円/回 (小学生は100円/回)

(障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は半額の100円/回)

★その他制度がありますのでお気軽にご相談ください。

利用手順

① 事前に登録 (登録は無料)

② 電話・LINEで予約

③ 自宅から目的地へ送迎

【利用予約】

高野交通 (有)
86-3848



QRコードを読み取り友達追加👍
24時間予約が可能となりました!

	下高区域	
	往路 (自宅発)	復路 (目的地発)
月	10:00	12:30
	13:00	16:00
火	6:15	11:30
	9:00	14:45
水	6:15	11:30
	9:00	14:45
木	10:00	12:30
	13:00	16:00
金	6:15	11:30
	9:00	14:45
土	10:00	12:30
	13:00	16:00

詳しくは12月20日の行政文書をご確認いただき、ご予約・ご利用をお願いいたします。

MERRY CHRISTMAS!

クリスマス会開催しました。今年は45名の参加があり賑やかに開催することができました ✨
 オープニングは地域の方のキーボードでの演奏やみんなで歌を歌ってスタートでした。食事では、1人1品の持ち寄り料理。スモークチキンやおにぎり。サラダにキッシュ、焼き鳥にお刺身、ケーキにアメリカンドックと色々あり参加くれた方々は「バイキングみたいでとっても楽しい！！」と楽しみながら食事をされていました。



食事がひと段落したところで、サンタさんが登場！！サンタさんからはお菓子のプレゼントがあり子ども達は並んでもらっていました♡サンタさんとみんなでハイポーズ！！記念写真も撮れてとっても楽しかったです。



クリスマス会最後はみんなでプレゼント交換！！
 1人1人が持ち寄ったプレゼントを、音楽『もしもしかめよ〜♪』を歌いながらまわし、歌が終わった時に持っていたプレゼントをもらいました。それぞれもらったプレゼントを開け楽しんでいました。沢山のの方に参加いただいたシモタカフェクリスマス会。色んな方が参加下さり、沢山の方とお話ができ、良かったです。
 また来年も引き続きできたらと思っています。
 そして参加くださった皆さんありがとうございました☆



『とことこ』 地域マネージャー通信 担当：向田富美恵

12月“とことこ”クリスマス会を開始しました ✨

子どもさんの体調不良で来れなかったお友達もおられ残念でしたが、参加下さったお母さんと可愛い帽子を作ることができました！！その後はケーキを食べながらみんなでお話タイム～楽しい時間となりました。



“とことこ” “すくすく” コラボ ✨

12/17 (火) 一緒にクリスマス会開催～

“すくすく” 支援員さんの絵本の読み聞かせ。しっかり聞いてくれる子ども達でした。その後は、お母さん方から、「ゆっくりお腹いっぱいご飯が食べたい！」というお話が

あったのでみんなでお昼ご飯を食べながらゆっくりお話をしました。

子どもさんの離乳食話で盛り上がりたり、クリスマスプレゼント何にする？などなど子どもさんの話題で盛り上がりました。とっても楽しかったです。



あけまして
おめでとう
ございます



明けましておめでとうございます。
皆さんどんな年越しをされましたか？
本年もよろしくお願いたします。