

本村自治振興センターだより

あんしん

9月号

第42回本村ふるさと祭り フリーマーケット開催にあたっての出品物募集の案内

11月1日(日)に開催予定のふるさと祭りにてフリーマーケット(以下フリマと省略)を開催します。
よもやま館を閉鎖する際に持ち帰った物品などがあることから、必要とされる方に持ち返ってもらえると助かるということから今回フリマの開催が決定されました。それに伴い、地域の方からも“まだ使えるけど、うちでは要らないな”という家庭で不要になった物を持ち寄ってもらい、次に必要とする方へ買ってもらう再利用(リサイクル)することや、参加者同士でコミュニケーションを楽しむ場として活用してもらえたらと思います。

- 募集内容**
- 家庭で不要になった綺麗でまだ使える日用品・生活雑貨・家電製品・農機具などリサイクル可能なもの(1人で持ち込めるサイズに限る)
 - 電化製品等は動作確認を行った上で持ち込んでください
 - 大型の物に関しては写真を撮らせてもらい画像とサイズを貼りだして展示します

価 格 持ち込み時に金額を決めて事務局へお伝えください
品物が売れた場合の売上金は出品者へ後日お渡ししに行きます。

持込み場所 本村自治振興センター
締切り 2026年10月20日(火) 17:00まで



一般介護予防事業 フレ！フレ！フレイル予防デー

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、加齢に伴い心身の活力が低下した状態(虚弱)をいいます

8月20日(木)の10:00から市社協主催にてフレイル予防講座として「高齢者でも独りで簡単にタンパク質が摂れるレシピ」と題し、実際に講師の方に調理してもらいながらお話を聞かせていただきました。

参加人数は少なかったですが、楽しく学べて、おいしくいただくことができたフレイル予防デーでした。

フレイル予防には、しっかり動く運動、栄養のあるものをしっかり食べ、口腔ケア(歯磨き)を毎日しっかりする、そして人との繋がりをつくる社会参加をしていくことが大切でした。

食べるに関しては、缶詰を利用して野菜と和えるや炒めるなど簡単レシピを教えていただきました。

今回実践で作っていただいた【豆乳坦々目麴】と【豆乳もち】のレシピはコピーして配布しますので、是非お家で挑戦してみてください。



ふれあい給食

台風の影響か日中も涼しい環境になり、ずいぶん過ごしやすくなりました。

外では相変わらずセミが鳴きまだ「夏だよ」と言っているようですが、地域では稲刈りも始まり秋らしくなってきました。

これから新米に切り替わり、畑ではサツマイモや里芋などの芋類、栗や林檎などの果樹が収穫を待ち、海ではサンマやサバなどの青物が、山ではキノコ狩りも始まる旬が楽しみな時期に近づいてきました。そんな夏と秋の間を楽しめるお弁当が出来上がりました。お家で献立を考えるときの参考にしてみてください(^^)

8月19日 〈献立〉



梅の香ちりめんご飯
高野豆腐の煮物
きんぴらごぼう
鶏のから揚げ
だし巻き玉子
ピーマンの塩こんぶ和え
きゅうりの酢の物

ナスとピーマンの味噌和え カボチャとピーマンの天ぷら
ぶどう 漬物(2種)

9月9日 〈献立〉



鮭ワカメの混ぜ込みご飯
カボチャの煮物
ミョウガの玉子とじ
鶏肉と豆腐のハンバーグ
野菜の天ぷら かき揚げ
カボチャサラダ
オクラとえのきの酢の物
りんご 漬物(2種)



上谷デイホーム mini 敬老会

9月2日(水)上谷デイホームでミニ敬老会を行いました。

敬老会では板原富美子さんの琴の演奏を聴き、参加者さんが「さくら」の曲に合わせて琴を弾かせてもらう体験を楽しみました。

午後からは景品有りのモルック大会を開催し、大好評でとても楽しい一日を過ごすことができました。

上谷デイホームより



花街道ほんむら整備計画 第2回検討会

8月25日(火)19時より区長・自治会長をはじめ班長と関係者により第2回検討会を開催しました。

田邊区長より現在の状況の説明と各関係機関との協議結果の報告、今後の予定の説明がありました。

また、庄原市が推進している“ひばサポ”という市内の各地が抱える地域課題を地域外の参加者が「お手伝い」を通して解決する仕組みの利用で、今回の整備計画に検討ができるとの説明を行いました。

続いて意見交換があり、下表から→蘇羅比古神社→中表に通じる市道の拡張工事に合わせて整備計画を進めるのはよい機会であるなどの意見が出てこの事業を進めることになりました。現在、ひろしま森づくり事業の概算事業費を算出し、起業地の地権者に対して土地利用承諾同意を得るよう進めています。9月下旬の検討会で状況報告させていただきます。

区長 田邊 英章



We ♥ 地元

『高身長な山百合の来訪』 提供者：(天王)中村ケイコさん

8月下旬頃にお家の周りに咲いた山百合を持って来ていただきました。

茎がビックリするぐらい長く、その長さを測ってみると驚異の2m70cmという長さでした！ネットで調べると山百合は日本固有の種で大きく育つと記載されていました。約1m30cm～2mくらいになるそうですが、中村さんが持って来てくださった百合はそれ以上の長さで標準を遥かに超えるサイズの BIG Lily(リリー：百合)でした！！

この辺が
天辺でした



本村地区老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会開催のお知らせ

秋になり涼しく活動しやすい季節になりました。運動もしやすくなったことで健康維持と気分転換をかねてグラウンド・ゴルフ大会を開催されることになりました。(主催:本村地区老人クラブ)

賞品(順位賞・ホールインワン賞)と飲み物を用意されています。

本村、上谷・年齢関係なく是非多くの方にご参加いただき、楽しく運動とリフレッシュをしていただきたいと思います。

日 時 令和8年 10月25日(日)
受付:9:00 開始9:30～ (小雨決行)

場 所 本村自治振興センター グラウンド

事前申し込みをお願いします(窓口は本村自治振興センターとなっています)【☎0824-78-2743】
申し込み締め切りは令和8年10月15日(木)まで

社協会費・敬老寄付金納入の御礼

市・地区社協会費ならびに敬老会寄付金の納入にご協力をいただきありがとうございました。
敬老会においては滞りなく開催することができました。また、社協においても各戸500円のご負担をいただいたものは9月9日に市へ納入いたしました。地区社協においてはこれからの活動等に大切に使用させていただきます。

※敬老会の様子はついでに次号掲載いたします。



クマの目撃情報急増中！要注意！！

ここ最近、クマの目撃情報が寄せられるようになりました。

8月から9月にかけて中山峠の道路脇や野谷の民家の途切れた先の道路脇森林、後迫と小用町の境目の道路脇森林などで目撃されています。

これから秋の野菜としてサツマイモや柿・栗・どんぐりなどの果樹も実り始める時期になりますので、外出時や農作業時にはくれぐれも周りに気を配り注意してお出掛けください。

お助けネット

草刈り作業 3件 送迎 2件
(2026年8月16日～9月15日まで)

編集後記

9月に入り急に涼しくなりましたね。活動しやすくなったので外仕事やお出掛けにもってこいの時期になりました。

秋の味覚もたくさん採れ始める時期なので楽しみが増えますね！来月はG・G大会もあるので皆さん参加して心と体づくりを一緒にしましょう！

