

# あ お だ け

ほほえみの町 みねた大好き

咲く夢・咲く花・咲く笑顔

発行 第227号

令和8(2026)年 2月20日

庄原市峰田自治振興区 Ⅸ 78-2849

## 五穀豊穰・無病息災等を願って自治会、班等での「とんど焼き」

令和8年1月10日(土)

元実班

(峰南自治会)



明日から雪が降りますという前日、突風が吹く合間をぬってとんどができました。

今年も急がず、怪我無く、健康で家内安全を願いました。



令和8年1月11日(日)

春田下班

(春田自治会)



本年初行事でとんどを開催！  
本年、明けて早々に震度4の地震があり、びっくりしました。防災訓練をかねて安否確認を、実施しました。

今年一年 良い年でありますように！



令和8年1月11日(日)

誠心下班

(誠心自治会)



この日は風が強く、「今じゃあ」という声で  
年男・年女が火入れをしました。

今年こそ穏やかで、健やかな日々をおくれるよう祈願しました。



令和8年1月11日(日)

発展自治会



今年の発展地域には子供が増え賑やかなとんどで始まりました。

今年も元気にやりましょう！ ポチポチね！



令和8年1月11日(日)

赤川自治会



今年も、いつものようにとんどの準備…完了!!  
突風が吹き、崩れたやぐらに火をつけることになりましたが、それぞれの祈願は届くでしょう。

次はセンターで新年会 会食・ビンゴゲーム・カラオケと楽しい年の始まりとなりました。



令和8年1月12日(月)

和魂上班 (峰自治会)



今年も健康に気をつけ、  
和魂上班頑張ります！  
今年もよろしくお祈りします。



令和8年1月12日(月)

春田上班 (春田自治会)



みんなで「家内安全…」祈願をし、今年もいい年になりますように！！





【自主防災通信】3月1日は「峰田地区の防災の日」です。取り組みましょう。

3月のテーマは「避難経路の確認をしよう。(避難場所への工程)」です。  
2月のテーマ「あなたは、避難場所や災害時緊急連絡網を知っていますか」  
…確認できましたか？

令和8年1月12日(月)

和魂下班 北谷

(峰自治会)



今年のとんどは、参加者が少なかったのですが、それぞれの思いを込め、とんどを組み、また一年よろしくお祈いします。  
!乾杯!



令和8年1月12日(月)

大仙班

(峰自治会)



吹雪がおさまり、  
雪の中でのとんど祭りに  
こどもたちがにぎやかです。  
今年もよろしくお祈いします。

令和8年1月17日(土)

津山自治会



好天の元、多くの参加者  
で開催されました。  
有志の方が前日から準備  
をして立派なとんどが組み  
ました。  
笹酒をいただきながら、  
一年の健康を願いました。

フレ！フレ！フレイル予防デー オーラルフレイル開催



1月29日(木)社協福祉協議会主催で、庄原赤十字病院看護師竹岡雅美さんを講師に迎え、オーラルフレイル(お口の衰え)対策に関するお話をいただきました。

当日は15名の方が参加され、皆さん熱心にメモを取りながら聞かれました。

生涯 口から食事をとれる という大事さを痛感し、有意義な一日でした。

① お口のケアの大切さ

- ・口の周り・口の中の筋肉を鍛える  
(舌を動かし飲み込める力をつけましょう・顔面体操・発声・パタカラ体操など)
- ・義歯洗浄も細かく行う
- ・定期的な歯科受診

② ごえん性肺炎(口腔機能低下・心身機能の低下による)

- ・口周りの“ささいな衰え”が積み重なる  
(むせる・少食・やわらかいものばかり食べる・舌が回らない・口が乾く・自分の歯が少ない)など
- ・しっかりかんで食べられない、飲み込めない
- ・食事をする時は、姿勢を正しくする(ごえんを防ぐ・むせることを防ぐ)

③ 歯ブラシの選び方

- ・ヘッドの小さいもの(奥までとどく)
- ・毛はやわらかいもので優しく(硬いものは歯茎を痛める)
- ・歯磨きができないときは、マウスウォッシュ(ノンアルコールニロの乾燥を防ぐ)

※ 食べ物が気管に入った時、咳が出るのは防衛反応であり、異物を吐き出そうとしている状態

※ 咳も出ず、症状がなく肺炎になるのが、最も怖い。  
(ごえんに気づかないまま細菌が肺に入り、ごえん性肺炎を起こす)





1月の依頼状況は 8 件  
 1月の支援状況は 8 件

・ゴミ出し 1件  
 ・ついで買い物 7件

※困りごとがあれば、迷わず、振興センターへ  
 お電話ください。(☎ 78-2849)

【お申し込み受け付け】

月曜日～金曜日 9時～17時(祝日を除く)

※押し車、車いすの無料貸し出しをしております。ご利用の方は振興センターへご連絡ください。

### 市民タクシー利用者の皆様にお知らせ

市民タクシーの運行料金が、令和8年1月より改定されました。  
 運行料金改定に伴い、令和8年4月より利用者料金を次のとおり  
 変更させていただきます。

現在の利用者料金 600円 → 新利用者料金(令和8年4月より) 800円

※ 引き続き出来るだけ2名以上でご利用いただけますようご協力をお願いします。

### 里山公園の環境整備

里山公園環境整備(草刈り)・里山塾では、いつもお世話になっております。  
 12月10日(水)のり面の危険個所にステップを付けました。  
 同時にピザ窯の補修も行いました。今後ともご協力をお願いします。



### 峰田自治振興区からのお知らせ

次の方からご厚志をいただきました。厚く御礼申し上げます。

香典返し 大仙 廣澤 秀起 様 (故 八重子 様)

いただきましたご厚志は、ご趣旨を大切に地域振興と社会福祉に活用させていただきます。

#### 峰田自治振興区世帯数と人口

令和7年12月末現在

| 世帯数 |     | 男 人数 |     | 女 人数 |     | 合計人数 |     |
|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| 11月 | 12月 | 11月  | 12月 | 11月  | 12月 | 11月  | 12月 |
| 237 | 233 | 257  | 257 | 256  | 251 | 513  | 508 |

#### 【編集後記】

年が明け1月はいぬる、2月にはげる、  
 3月はさる、と言いますがもう2月です。  
 毎年のことですが、3月まで早いこと。  
 まだまだ寒さが続きますが、体調管理に気  
 を付けましょう。



### 3月の行事計画

| 月  | 曜日 | 行事予定  | 会議予定   |
|----|----|---|--|
| 1  | 日  |   |  |
| 2  | 月  |   |  |
| 3  | 火  | 絵画教室(9:30) 書道教室(19:00)                                      |  |
| 4  | 水  | ふれあい広場(9:30) 囲碁将棋教室(13:00)                                  |  |
| 5  | 木  | シルバーリハビリ体操(13:30)   | 環境人権部会議(19:00)   |
| 6  | 金  | 民謡教室(13:00)   | 広場ボランティア班長会議(9:00)   |
| 7  | 土  |   |  |
| 8  | 日  | 新スポーツ会(13:30)   |  |
| 9  | 月  | 羊毛フェルト教室(10:00) カラオケ教室(13:00)                               |  |
| 10 | 火  | GG同好会(9:00於:総領) 里山の会(13:30)                                 |  |
| 11 | 水  | ふれあい広場(9:30) 囲碁将棋教室(13:00)                                  |  |
| 12 | 木  | 子ども習字教室(18:00)  |  |
| 13 | 金  | 趣味の会(13:30) ふれあい広場ボランティア集会(9:30)<br>第5回里山塾「ジャガイモ植え付け」(9:00) |  |
| 14 | 土  |   |  |
| 15 | 日  |   |  |
| 16 | 月  | 山野草生花教室(19:00)  |  |
| 17 | 火  | 古文書の会(13:30) 書道教室(19:00)                                    |  |
| 18 | 水  | 囲碁将棋教室(13:00)   |  |
| 19 | 木  |   |  |
| 20 | 金  | 春分の日 民謡教室(13:00)  |  |
| 21 | 土  | リズム体操(13:30)  |  |
| 22 | 日  |   |  |
| 23 | 月  | 羊毛フェルト教室(10:00)   |  |
| 24 | 火  | 茶道教室(10:00) 古文書の会(13:30)                                    |  |
| 25 | 水  | 囲碁将棋教室(13:00)   |  |
| 26 | 木  | 子ども習字教室(18:00)  |  |
| 27 | 金  | 生花教室(10:00)   |  |
| 28 | 土  |   |  |
| 29 | 日  |   |  |
| 30 | 月  |   |  |
| 31 | 火  |   |  |

3月 自主防災テーマ 「避難経路の確認をしよう。(避難場所への行程)」です。