



7/15（火）10：00～1人10分程度
内容 「ヘッドマッサージ体験」

講師に西城でエステサロンを開いておられる坂野さんをお招きします。
最近、疲れがたまりやすいと感じていませんか？
ヘッドマッサージは、頭のコリをほぐし、心も身体もリフレッシュできる
リラクゼーション方法です。この機会に、ぜひ体験してみてください。
詳しい内容は6月5日発行のチラシをご覧ください





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171号 令和 7 年 6 月 20 日発行

専門部会を開催しました

5/9 自治会運営部会、5/26 生涯学習部会、5/28 森林管理運営部会を開催し、令和 7 年度の事業計画を確認しました。下記の通り、各部会の部長・副部長が決まりましたのでお知らせします。

自治会運営部	部長 佐々木 敦	副部長 境 隆志
生涯学習部長	部長 永田 秀樹	副部長 白根 香織
森林管理運営部長	部長 竹藤 健治	副部長 三川 諒輔



7月の行事予定

行 事 名	開 催 日 時	参加費	内 容
 シモタカフェ	7月4日金曜日 18:00～21:00	大人 1,500 円 子ども 500 円 未満児無料	恒例のホタル見会&バーベキュー 詳しくは6/5 配布チラシを確認いただき お申し込みをお願いいたします。
 ヘッド マッサージ 体験	7月15日火曜日 10:00～12:00	600 円	場所：高野保健福祉センター すくすく子育て広場と合同開催です。 詳しくはチラシをご覧ください お申し込みをお願いいたします。
 たかの 体験	7月20日日曜日 10:00～14:00	大人 3,000 円 子ども 1,500 円 幼児無料	夏あそびの達人と川で遊ぼう！ 好評につき定員に達しました
 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♪
 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♪
 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 恒例の防災訓練も無事に終わりました。今回初めての防災講演会、知らないことがたくさんで勉強になることばかりでした。天気予報を確認しながらもしもの時に備えましょう！地域の皆さまにはたくさんのご協力とご参加いただきありがとうございました。
後記 井上



防災士・気象防災アドバイザーの大隅智子氏を講師に迎えて、「増える異常気象と防災情報～自分の命は自分で守る～」をテーマに防災講演会を開催し、110人の参加がありました。

気象予報士でもあることから、まず空の写真を見せていただきながらお天気のお話、広島県は地形から土砂災害警戒区域が全国で最も多い県であること、平成22年庄原西城・平成26年8月広島市・平成30年7月西日本豪雨災害、広島で大きな被害のあった1991年の台風などの当時の天気予報や雨量・風速など解説いただきました。広島の災害をきっかけに線状降水帯が主体に使われるようになったこと、「くもり所により雨」は天気マークに雨がでないので、曇りマークでも災害が起こる程の大雨が降ることを災害時の天気予報とともに教えていただきました。そして雨量・風速の予報から雨の強さと降り方・風の強さと吹き方を説明いただきました。

また南海トラフ地震について、庄原に津波は関係ないですが、地震が起こった時に出張や旅行などで津波被害が想定される場所にいるかもしれませんので他人事ではないとのことでした。

また坂町にある明治40年の水害の伝承碑から、これをきっかけに国土地理院が全国の自然災害石碑の紹介を始め、ホームページを見ると庄原には3箇所あることがわかりました。

そして、2100年未来の天気予報をしてくださり、会場からは拍手が巻き起こりました。

防災グッズとして準備しているものの質問があり、大隅さんは閉じ込められたときに助けを求めるために「笛」を用意しておられるそうです。

県内の災害について、詳しい解説から当時は相当な雨量だったがわかりました。そして最近では県単位で線状降水帯の予測が始まったことやキキクルなどで危険情報を確認できることなど自分で情報収集し、そして早めの避難の必要性を感じることができた盛りだくさんの講演会でした。

下高自治振興区自主防災組織ができて6年目、地域の皆さまに防災意識を持ってもらうことが課題でした。以前より部会などで講師をよんで、防災講演会を開催してはどうかと意見がありました。今回の講演が、いざという時の行動に少しでも役に立てたらと思います。



講演会の前には例年通り、下高地域では訓練をしました。8：45に告知端末より、避難情報の放送し、本部より各自治会の皆様への伝達訓練を行い、避難所になる下高自治振興センターへ避難しました。避難の際の今年も消防団の皆様に交差点での誘導にご協力いただきました。地域の皆さま、役員・部員の皆さまありがとうございました。





『田んぼ手植えと羽釜ごはん炊き』に 広島市内などから27人が参加しました

2025.5.10 たかの体験「春」

羽釜ごはんは最高！何杯でも食べれそう！

泥まみれの経験をさせてあげました



田んぼに入る機会もなく、子どももお米について作り方を学んでほしい



5/10（土）たかの体験『春』田んぼ手植えと羽釜ごはん炊きを行いました。当日は、前日からの雨もあがりすがすがしい5月晴れとなりました。今回は広島市内などから10組27名と、スタッフ9名の総勢36名が参加し、地域おこし協力隊の佐々木さん宅（奥門田）の田んぼで、苗を手植えする体験を行いました。約2時間をかけて手植え作業を行い、泥んこになった手や足のまま記念撮影！皆さん本当にお疲れ様でした。

作業の後はお待ちかねの羽釜ご飯！今回は、タケノコも羽釜で炊きました。その他、地域の方が漬けた絶品漬物や、吸い物、炭火で焼いたアスパラガスや椎茸などをお腹いっぱい食べました。昼食のあとは裏山を散策し、タケノコ掘りをしました。鍬を初めて握る子どもさんもいて「ヨイショ！ヨイショ！」と声をかけながら、大きなタケノコを掘りだし、お土産にお持ち帰りいただきました。

参加者からは、「2度目の田植えでしたが田んぼの中に入って黙々と苗を植えていく時間は、悩み事も時間も忘れるくらいデトックスになりました」「昼食の焼き筍と焼きアスパラの美味しさに感動し、羽釜で炊いたご飯はやはり格別でした！みんなで一緒に食を囲むことで、初めての方とお話できたり、交流をもてたことも実りある時間になりました」などの感想を頂きました。

地域マネージャー 柳原



宇山勝守さん（新市）にご指導いただきました



ほかの参加者さんとお話できてよかった



羽釜で白米やタケノコご飯「いただきます！」



5月シモタカフェ

5/24（土）に予定していましたがシモタカフェ花植えは雨が降ったため中止となりました。楽しみにしていただいていた皆さんすみませんでした。また皆さんと楽しい時間が作れるよう色々な企画をしていこうと思っています。なお、後日ボランティアさんも来てくださって数人のスタッフと無事植えることができました。ありがとうございました。下高振興センターにお越しの際は花壇のお花を見ていただけたら幸いです。

また、地域の方からお花の苗をいただきました。ありがとうございました。



6月シモタカフェ

6/4（水）フリーの会開催しました。
今回は7月「ホタル見会」8月「肝試し」について話をしました。今年はこんな感じでしてみたい！こんな事しよう！などなど色々な話ができて楽しいイベントになりそうです。一緒に盛り上げて下さるスタッフも募集する予定です。毎月のチラシなどをご覧ください。
沢山の方のご参加お待ちしております。



7月シモタカフェお知らせ

ホタルの生息地馬船宅奥で、一緒にホタルを見ませんか。
シモタカフェの夏イベントとして、みんなでバーベキューをした後、ホタルを見に行きましょう。馬船博さんが「高野の子どもたちに自然の中でたくさん飛び交うホタルを見てほしい」と始めた毎年恒例の『ホタルの会』をシモタカフェで開催させていただきます。多くのお子さんたちの参加をお待ちしております。なお、定員は40名とさせていただきますので、事前申し込みをお願いします。

詳しい内容は6月5日発行のチラシをご覧ください



6月 とことこ

比和地域マネージャーと「地域を超えて子育ての輪がもっともっと広がれば良いよね。」という話から、6日新月マルシェに参加してきました！！

口和で毎月行われている新月マルシェ（フリースタイル House 和げん【新月マルシェ内（庄原市口和町大月）】）に参加！今回も『とことこ』でいただいた服など活用させていただき、フリーマーケットとして参加しました。「孫に買ってあげよ～」と買物される方もおられたり、「前回買って帰ったら

子どもがすっごく喜んでくれて～」とお話してくださる方もおられとても楽しい会となりました。

※今回の売上金は比和・高野の地域マネージャーが企画するイベントのために使わせていただきます。

