



【次回】2/4(水) 10時頃から

【内 容】 昼食、レクリエーション
健康のおはなし（今回は“薬”のはなしを地域の薬剤師さんから伺います）

【場 所】 下高自治振興センター

【対 象】 高野地域にお住まいの 65 歳以上の方

【参加費】 100円（お茶代のみ。お昼代は不要）



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）

ご参加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。

申込み先 下高自治振興センター 86-2679

2 月の行事予定



行 事 名	開 催 日 時	参加費	内 容
 きらく食堂	2 月 4 日水曜日 10:00～14:00	100 円 （お茶代）	食の「集まりの場」です 詳しくは、1/6 の回覧文書または チラシをご覧ください、 お申込みください
 シモタカフェ	2 月 18 日水曜日 19:00～20:00	150 円	2 月はフリーの会です どなたでも参加OK☆ お気軽にご参加ください
 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！
 とことこ カルタ大会	2 月 28 日土曜日 10:00～12:00	無料	2 月はカルタ大会を開催します！ 参加申込が必要です。詳しくは、 別紙チラシをご覧ください。
 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♪

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。



おくりもの 宇山 茂之 様

下高自治振興区へのご芳志ありがとうございます。
ご趣旨を大切に活用させていただきます。



編集後記 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。新年早々大雪で大変でした。今年度も残り少なくなりましたが、まだまだ楽しいイベントが盛りだくさんです！皆さんご協力、ご参加よろしくお願いいたします。寒さが一層増してきましたが、皆様体調に気をつけてお過ごしください。事務局

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 178 号 令和 8 年 1 月 20 日発行

新年のご挨拶

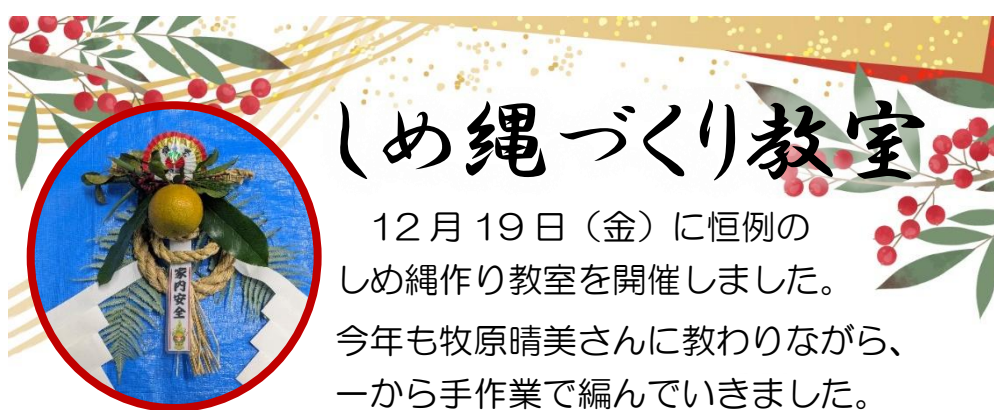
下高自治振興区長 馬舩 博

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、毎年行っている避難訓練に加えて、初の試みとなる「防災講演会」を開催することができ、2 年に 1 度の敬老会も無事に開催することができました。どちらも沢山の方々に出席していただき、ありがとうございました。また、食の集まりの場「きらく食堂」を通して、昨年から新運行となった「おでかけわゴン」も多くの方に利用していただくことができました。そして、関係人口づくりの一環として行っている「たかの体験」にも、毎回定員を超える多数の応募があり、高野町のファンが増えていることを嬉しく思います。「子育て応援とことこ」では、今年度も比和交流事業を夏と冬に開催し、子ども達が地域の垣根を超えて交流することができました。

高野地域自治振興区連絡協議会では、昨年度に引き続き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、今年度も地域の皆さまに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。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、関係人口づくりに取り組んで参りますので、ご助言ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



しめ縄づくり教室

12 月 19 日（金）に恒例の
しめ縄作り教室を開催しました。

今年も牧原晴美さんに教わりながら、
一から手作業で編んでいきました。

土台ができれば、ゆずりは、うらじろ、だいだいなど 14 種類の飾り物で装飾し、最後に家内安全のお札を下げたて完成しました。昼からスタートしましたが、出来上がる頃にはすっかり外が暗くなっていました。根気のいる作業でしたが、皆さん「来年も良い年になりますように」と祈願しながら最後まで真剣に作業されていました。参加者の皆さんお疲れ様でした。

本年も皆様にとって素晴らしい一年でありますように！





比和・高野交流事業 1人でも作るこども料理教室

12/24(水)クッキング教室を開催しました。地域を超えてお友達ができたら楽しいよね！そんな思いから比和・高野交流事業を昨年からスタートし、今回は高野を会場に1人でも作れる子ども料理教室を開催しました。講師には高野の栄養士「坂口啓子さん」に教わりながら調理しました。

メニューは、おにぎらず・野菜スープ・カップケーキ。どれも包丁、火を使わず子どもだけで出来ちゃうメニュー。



じゃんけんでチーム分け～3班に分かれてみんなで協力してつくっていました。



冷凍食品を使って簡単にできちゃうおにぎらず

混ぜて、レンジに入れるだけでできちゃうカップケーキ♡



みんなで作った昼食はとっても美味しく、おかわりして食べる子も！！カップケーキはレンジのし過ぎで固くなった子もいましたがおいしくいただきました。家で作る時はうまくできるかな？！「家でも出来そう！」「家の人にも作ってあげたい！」という嬉しい声もありました。



昼食後は手作りのペットボトルホルダー作り。パラコードという紐を編んで作ります。なかなか難しかったですが、早く出来上がった子はわからない子に教えてあげたりしながらみんな完成することができました。カバンに付けたり、迎えに来てくれた保護者さんに見せ嬉しそうにしていました。比和・高野交流事業とても良い会になりました。ありがとうございました。

※今回の企画では、マルシェ売上金の一部を使用しました。

手打ちそば教室

12月22日(月)に毎年恒例の「手打ちそば教室」を開催しました。今年も講師に片山訓治さんをお招きし、指導をしていただきました。去年参加された方が「楽しかったから今年も参加するよ！」ということで、リピーターの方ばかりでした。

片山訓治さん



先生には今年も手取り足取り指導していただき、丁寧な指導が毎年人気です。皆さん2、3回目ということもあり、昨年よりも慣れた手つきで作業されていました。それでもやはりそば打ちは難しく、悪戦苦闘しながらも最後には皆さん立派なそばが完成していました！

毎年ご参加ありがとうございます！
来年もお待ちしております！



最後に先生が打ったそばをみんなで試食しました。「先生の打ったそばが食べたくて参加したんよ！」と参加者さんに言われるほど、先生の打ったそばは大人気です！

