



上高自治振興区

夢まちだより

(令和8年8月20日発行)

庄原市高野町新市 1283 番地

☎:0824-86-2214

FAX:0824-86-2357

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

厳しい暑さが続いております。皆様におかれましては、水分補給と適度な休息を心がけられ、熱中症には十分ご注意くださいようお願い申し上げます。お盆の行事などでお忙しい日々を過ごされた皆様、本当にお疲れさまでした。近年は異常気象の影響により、例年にはない災害が発生する可能性が高まっております。先月28日には、熊本県において最大震度7を観測し、現在も甚大な被害をもたらしている「令和8年熊本地震」が発生しました。高野町においても、いつ同様の災害が起こるか分かりません。いざという時に備え、ご家庭や遠方のご家族と、『避難カード』の確認や、避難場所・避難ルートの共有をしていただき、防災について話し合いを深めていただければと思います。これからも暑い日が続くことが予想されます。健やかに過ごしてください。

庄原市ロビーコンサート in 高野★ 7/27(月)上高自治振興センター



今年も「庄原市ロビーコンサート in 高野」が開催されました。今回は、アンサンブル・トリオの皆様をお迎えし、フルート・トランペット・ピアノによる素敵な演奏を披露していただきました。当日は、100名を超える多くの皆様にご来場いただき、繊細で美しい音色に会場全体が魅了されました。演奏の合間には、トランペットの吹き方についての解説もあり、子どもたちは目を輝かせながら楽しそうに話を聞いていました。子どもたちからは「カッコ良かった」「すごかった」「カッコよかった」「すごかった」と力強く感想を聞かせてくれました。また、ご来場の皆様からも「素敵な音色を生演奏で聞けて良かった」「癒されました。とても素敵でした」など、温かいお声を多数いただき、癒しのひとときを過ごしていただけたコンサートとなりました。



素敵な演奏を披露して下さった『アンサンブル・トリオ』の皆様、ご来場いただいた皆様、そして主催者の皆様、本当にありがとうございました ♪



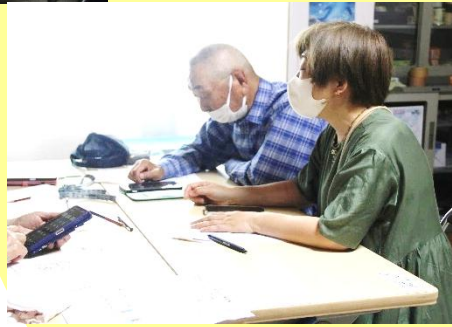
★ 各教室のご紹介 ★



第 1 回スマホ教室(7/14)

『初めてのスマホ教室』

第 1 回スマホ教室は、スマホの基本操作に不安がある方向けの講座で、電話のかけ方・受け方・向きの講座で、LINEの基本操作・カメラの使い方・LINE を声で操作する方法・LINE で写真を送る方法を学ばれました。参加者の皆さんは『もう一度やりたいです』『とても良い勉強になりました。また次回も習いたいです』と喜ばれ忘れない間に勉強したいとの声もありました♡



第 2 回スマホ教室(7/21)

『スマホで AI 体験』

調べる・相談する・画像加工も

話しかけるだけで調べ物ができたり、文章を作ったり。スマホで使える AI を実際に触りながら体験されました。AI を日常の相談に使ったり、スマホで使える便利な AI やアプリを実際に使ってみたり楽しく学ばれました。参加者の皆さんは、『わかりやすく説明で、個人の質問にも答えて頂き、みんなが和気あいあい楽しく勉強出来ました』『楽しかったです。自分一人で色々試してみるかはわからない』という声もいただきました。



講師の香川様、参加して下さいました

皆様ありがとうございました♡

お知らせ

皆様のご要望にお応えし、シニアのためのスマホ教室を開催することになりました。日程や詳しい内容については、今回の各戸チラシでお知らせしておりますのでご確認をお願いいたします！

子ども防災火起こし体験 8 / 7 (金)



“子ども防災火起こし体験”の講師に桜井邦彦様をお迎えし、子ども 26 人が参加して、開催しました。災害時、身近に落ちている枝や枯れ葉が『命を守る道具になる』ことがある。この体験会では自然の材料を使った火起こしに挑戦し、正しい火の使い方や防災の知恵を学び、自分たちで起こした火でご飯を炊き、カレーを作る体験をしました。まずは火起こしの道具の説明や火を扱う怖さの説明を受けた後、5グループに分かれて火起こしを行い、野菜の皮むきや肉や野菜を切ってカレーの準備をしました。



おいしいカレーをつくるぞ～



メタルマッチの使い方は
こうするんだよ



木を置く順番はね・・・



上手く火がつかな



火をつけるよ



せ～の、ふたをあけるよ



おいしそうなお飯？



【子どもたちの感想】

- ・ 食べる時、お皿を汚さない工夫がしてあって家族に教えたい。自分たちが作ったカレーはやっぱりおいしい
- ・ みんなと一緒にカレーを作れて楽しかった
- ・ カレーと焼きマッシュマロがおいしかった
- ・ カレー作りが楽しかった。火の危険の事も知れてうれしかった
- ・ 火をつけるのが難しかった。上手に火をつけるようになったら、違う料理を作りたい
- ・ おいしかった。楽しかった。また作りたい



おいしいよ!!



★ 刃物研ぎ 7/22(水) ★

7/22日(水)上高自治振興センターで、刃物研ぎが行われました。今年は、牧原晴美様、田中喜基様、小瀧一樹様にお願いし、大変暑い中、地域の皆様が持参された使い慣れた包丁や鎌を丁寧に研いで下さいました。

ピカピカに仕上がった包丁などを手に取られた皆さんは『きれいにしてもらって良かった』と大変喜ばれました。



丁寧に仕上げてくださってます



暑い中の作業ありがとうございます

刃物研ぎ隊の皆様、ご持参下さいました皆様、ありがとうございました

★ 9月 各事業行事予定 ★



ストレッチ教室 	毎週 月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費：1回 300円	上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみの付与とする)
未来塾 	毎週 水曜日 午後4時～5時30分 対象：小学生 受講費：3,000円(月額)	上高自治振興センター
シニアのための はじめての スマホ教室 	9/15(火)・10/20(火)・ 11/17(火)・12/15(火) 午後1時30分～3時30分 各回 定員各6名(先着順)	内容：基本操作など参加費：500円(各回) ※8/20の行政回覧でチラシを配布していますので、 ご覧ください。 「 <u>なみかカード</u> 」をご持参ください
絵手紙教室 	とき：9/11(金)10時～ 講師：八谷和子様 内容：絵手紙 参加費：500円	上高自治振興センター ※8/20の行政回覧でチラシを配布していますので、 ご覧ください。 「 <u>なみかカード</u> 」をご持参ください
高齢者福祉部会グラウンド・ ゴルフ大会 	9/6(日) 午前8時30分～(受付) 参加費：500円 締切：8/21(金)	グリーンサーキット高野 ※行政回覧でチラシを 各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント 付与(上高・下高それぞれで後日付与します) ※当日入力が困難なため番号を控えさせていただきます



【福祉だより】



上高自治振興区（福祉）地域マネージャー

☀️ お盆を過ぎても厳しい暑さが続いています。今年の夏は「災害級の暑さ」と言われるほどで、外に出るだけで汗が吹き出します。熱中症は“災害”として考える必要があります。



猛暑における災害対策

命を守るために、次のポイントを意識して過ごしましょう。

- ・喉が渇く前に水分補給 時間を決めて、こまめに飲む。
- ・冷たい飲み物ばかりに注意 常温の水・ぬるめのお茶
- ・日中の屋外作業は避ける 特に午後の高温時間帯は中止
- ・屋内でも油断しない 扇風機やエアコンを適節に使用
- ・体調の変化に気づくこと 頭痛・目まい・食欲低下などは脱水のサイン



👤 猛暑の中で起きた大地震

九州地方では震度7の大地震が発生し、猛暑の中で停電や断水が続く地域もあります。「暑さ」と「災害」が重なると、体調管理や生活維持が一層難しくなります。私たちも他人事ではありません。災害への備えを今一度見直しましょう。

⚡ 災害 対策をもう一度確認しましょう

暑さが厳しい今だからこそ、次のポイントを意識してそなえを整えておきたいところです。



- ・飲料水の備蓄を多めに
- ・停電時の熱さ対策を準備
- ・断水への備え
- ・連絡手段の確認
- ・非常持ち出し袋の点検



防災グッズの確認



適切な水分補給防災

🌾 これから秋の農作業「稲刈り」が始まります【猛暑における災害対策】を心がけながら、どうか、御自分の身体を守りつつ作業を続けてください。

