

# まるごと きんさい

吉舎町 人口の動き  
 人口:4,456人(-11人 先月比)  
 男:2,049人 女:2,407人  
 世帯数:1,843世帯 (平成23年11月1日現在)

中四字自治振興会では、10月16日(日)朝8時にコミュニティセンターを、バスに乗って44名の皆さんが、しまなみ街道に向けて出発されました。瀬戸内の海が見え始めると大歓声、山育ちの私にとっては、海は生まれる前のふるさと、母のお腹の中と同じ思いがして懐かしく幸せを感じます。

瀬戸田PAにて休憩の後ウオーキング開始、約1時間を掛けて多々羅大橋経由大三島しまなみ公園までの約4キロを歩く中、大橋の上は風が強く声を掛け合って帽子を抑えながら歩きました。



しまなみ街道ウオーキング多々羅大橋



## 第2回 グラウンドゴルフ大会

た。天候に恵まれ、大変気持ちの良い一日でした。



(小早川 敦子)



- 優勝 二井見 昭秀
- 準優勝 井上 香郎
- 3位 井上 巧

(殿納 勝文)

吉舎自治振興会では、10月2日(日)第2回グラウンドゴルフ大会を行いました。当日は、うす雲で暑くも無く寒くも無い、絶好のコンディションの中、27名の参加を頂きました。

平山審判長よりルール説明があり、一斉にスタートしました。昨年植え付けした芝生を前日に吉舎公園部の方々に刈り込んでいただき大変良い状態で気持ちよくプレーすることが出来ました。各常会でグループを組んで来られた組もあり、8ホールを2回廻りましたが、今までは無かったホールインワンが6名も出て入った時は盛り上がりしました。

優勝は今度も二井見さんでした。来年は、他の方にも頑張ってもらいたいと思います。

次回からは、女性・子どもさんにも賞品が出せるようにしていきたいと思っています。

ぜひ近所の方々を誘い合って参加して下さい。

ご協力有難うございました。

安田ふれあい秋の集い  
満喫!! 安田の秋



10月23日(日)、安田自治振興会  
たのしみ隊の主管で「安田ふれあい  
秋の集い」を開催し、約三百名の方  
がご参加くださいました。  
展示部門では、尾道市立高須小学校  
4年生、「キノコ博士」として有名  
な吉武(よしただけ)君10歳を招い  
て、「冬虫夏草(とうちゅうかさそ  
う)」を紹介してもらった予定でした  
が、吉武君の都合が悪く、展示のみ  
となりました。そのコレクションは  
観る人の興味をそそっておりまし  
た。安田保育所・安田小学校の子ど  
も達の作品、ふれあい教室や安田地  
域のみなさんの芸術作品を展示し、  
「安田の芸術家」の素晴らしさに触  
れて、みなさん感動しておられまし  
た。



※冬虫夏草(とうちゅうかさそう)  
昆虫やクモなどの体からさきのこが生え  
ているさまを指す。きのこの菌  
が、生きた昆虫にとりついて体  
内に入り込む。菌糸が昆虫体内  
の隅々までびっこり、昆虫を殺  
した後に表皮を破ってきのこが  
生えてくるのである。

また、今年新たに発足した「安田写  
真クラブ」による「ふるさと安田」  
と題した第一回安田地区写真コンテ  
ストを併せて催し、応募者11名の  
中から、秋の集い参加者のみなさんの  
投票により、金賞(題名「盛夏」)  
平田善子さん、銀賞(題名「休憩  
中」)山中真澄さん、銅賞(題名  
「昔よく食べたでしょう!」)竹下  
孝子さんが選ばれました。  
2007年以来久しぶりの開催とな  
りました『ゲタ飛ばし大会』は、幼  
児の部 白附青空さん、小学生の部  
久保田隼生さん、一般女子の部 定  
本ジェニファーさん、一般男子の部  
今井和彦さんがそれぞれ優勝され、  
『紙ヒコーキ飛ばし大会』は、優勝  
山中将平さん、第二位 山中雄貴さ  
ん、第三位 加藤千明さん、また、  
『スポーツ吹矢競技大会』は、優勝  
山中将平さん、第二位 森脇 悟さ



ん、第三位 篠原 薫さんでした。

安田小学校PTAによる「フリー  
マーケット」も大盛況で「安田小学  
校ダルマランド」で収穫したもち米  
「ダルマランド米」も売れ行き好評  
でした。

『グーグルアース』・『福まき』・  
『ふるまいイノシシ汁』、そしてむ  
つみ会さんによる恒例のバザー等、  
『安田の秋』を楽しんでいただま  
ました。



(溝上 洋)



これからの季節におすすめの体操  
介護予防ラジオ体操



使っているようで実は1/4  
私たちの体には、約200の骨、約400の筋肉があるといわれていますが、  
日常的に使われている筋肉は約4分の1です。寒くなるとさらに使わない筋肉が  
増えてきます。

使っていない筋肉が増えると血流がいかない → 冷えたり凝ったりの  
犬が出やすい → 体が動きにくい・転倒しやすい

眠った筋肉を目覚めさせよう!! 介護予防ラジオ体操  
寒くなってくると、動くのがおっくうになりがちです。  
こどもから高齢者の方までみんなで、介護予防ラジオ体操で体の眠った筋肉を  
目覚めさせよう!

そこで介護予防ラジオ体操。  
音楽はラジオ体操の曲。通常のラジオ体操と違うのは体を動かす速さです。  
1/2のラジオ体操とも言われ、ゆっくりとした動きが特徴。

ポイント: 呼吸を意識する  
重心移動を意識  
気持ちのよい動きをこころがける  
※時間は約3分です。意識を集中させよう



◎ケーブルテレビに加入されている方へ  
毎日放映中。1日2回チャンスがあります。  
デジタル111チャンネル

曜日	時	間
月~金	15:00~	18:25~
土・日	9:25~	18:25~

◎介護予防ラジオ体操を行いたいというグループの方へ  
出前講座で保健師が指導を行いますので、ご連絡ください。  
連絡先: 吉舎支所 総合調整係 ☎43-3111

吉舎自治振興会では、10月16日(日)「第8回ふれあい巴まつり」を開催しました。錦秋の晴天の下に、多くの出展や展示品のご協力を賜り例年以上の販売品や文化芸術作品を展示して頂き、舞台演奏も多彩な出し物をご披露いただくなど、まつりを盛り上げていただきました。おかげさまで地域内外から多くのご来場をいただき賑わいの中にこのころのふれあう楽しい一日となりました。

これからも地域の絆を確かめ合う機会として継続し「ふれあい巴まつり」



ふれあい巴まつり



の売り上げは義援金として後日送金させていただきます。

(松浦 正法)



(松浦 正法)

を通して地域の発展に結び付けたいと考えています。

ご来場の皆様、お世話になりました皆様、厚くお礼を申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

東日本大震災支援活動の取り組みにご理解ご協力を賜り誠にありがとうございました。リサイクルショップ

約350mの「徳市つこ農園」に植えられたさつま芋を、10月24日(月)分校児童8名と長寿会の皆さんと一緒に掘りました。

今年の夏は適当に雨が降ったお陰で芋は大豊作。児童の頭ほどの大きさもあるさつま芋がつぎつぎと掘り出されます。児童が土を掘るときに誤って芋に傷をつけたときは、長寿会の皆さんが優しく掘り方を教えてくれます。長年長寿会の皆さんと児童たちが丹精こめて作った「徳市つこ農園」も今年で終りです。最後に全員で記念写真を撮って楽しかった分校生活の思い出のページに綴じ込みました。

(野曾原 暢)



長寿会の皆さんと芋ほり

吉舎歴史民俗資料館・美術館あーとあい・きさの臨時職員を募集しています。

- 募集人員 1名
- 勤務日数等 1週間に2日程度  
午前8時30分～午後5時15分まで
- 期間 平成24年4月1日から1年間  
(1年ごとの更新)
- 業務内容 吉舎歴史民俗資料館、美術館  
あーとあい・きさの運営に関する業務。
- 申し込み・問い合わせ先  
平成23年12月15日までに、履歴書を  
下記あてご提出ください。

美術館あーとあい・きさ

(吉舎町吉舎546-1 ☎0824-43-2231)



パークゴルフ大会



敷地自治振興会では10月10日(祝)今年2回目のパークゴルフ大会を絶好のスポーツ日和、秋晴れの空の下で行いました。

参加者は23名で3ラウンド廻わり、気持ち良い汗をかきながら真剣にプレーをされていました。

結果は 優勝 大上 一則

2位 吉川 実

3位 今井 康之

お疲れさまでした。

(大上 清隆)



ふるさと吉舎

再発見ウォーキング



高く澄み切った青空が広がる10月10日(体育の日)。青少年育成吉舎町民会議では、吉舎町自治振興連合会と共催で「ふるさと再発見ウォーキング」を行いました。私たちの住む街「ふるさと吉舎」の過去・現在・未来を訪ね、クイズを解きながら楽しく勉強して歩き、吉舎の良さを再発見しようという試みです。

小さなお子さん連れから人生のベテランまで50名余りの参加をいただき、期待に胸を膨らませながら生涯学習センターを出発。最初の訪問先は吉舎町の「過去」を語る日影館高校記念館です。県内屈指の歴史を持つ日影館高校の創立時のエピソードや奥愛次郎先生の人となりに触れ、「伝統」の重みを感じた時「した」。



次に訪れたのは、吉舎町の「現在」カイハラ産業(株)吉舎工場です。世界のデニム生地40%を生産する巨大な工場内。生産工程を追って従業員の方に説明をいただきながら廻りました。説明される言葉の端々にモノづくりのこだわりや業界のリーダーとしての自負を感じました。

最後は吉舎町の「未来」を創る「尾道松江線」海田原橋です。40mの高さからの眺めは、絶景の一言。吉舎の街並みが箱庭のようで、きらきら輝く瓦が将来の夢と希望を表しているように感じました。

各会場での皆さんの熱心な質問に煽られたように暑い一日でしたが、歩きながらの会話も弾み、全員で元気にゴールできました。

(掛田 勝彦)

美術館あーとあい・きさ

第8回広島日展会総合小品展



この展覧会は、日本画、洋画、彫刻、工芸美術、書の5部門からなる総合展です。

見る人に毎回深い感動を与える本展では、歴史と伝統を誇る日展で活躍する作家の魅力あふれる意欲作が並びます。家族そろってご来館ください。

1 期間 11月15日(火) ~ 12月11日(日)

午前10時 ~ 午後5時

月曜日は休館

2 主催・場所

美術館あーとあい・きさ

(三次市吉舎町吉舎546-1)

3 入館料 一般

65歳以上 四百円

高校生 三百円

中学生以下及び障害者手帳など所持者及び介助者は無料

# 被爆ピアノ 平和コンサート in 吉舎



平成23年11月19日(土)13時半開場 14時開演

## プログラム

### 第1部 ピアノライブ 等

- ・ピアノ演奏 向井 理佐美  
エリザベト音楽大学器楽科ピアノコース卒業  
被爆ピアノニューヨークコンサート(2010年)出演等
- ・声楽(歌) 工西 美穂  
広島文化女子短期大学音楽学科声楽科卒業  
NYカーネギーリサイタルホールにてリサイタル出演等



### 第2部 吉舎町民の方による演奏予定者

1. 寺田 愛 (吉舎小学校3年生)
  2. 原田 朋香 (吉舎小学校3年生)
  3. 堀江 夏実 (吉舎小学校3年生)
  4. 田原 楓 (吉舎小学校5年生)
  5. 田原 凌祐 (日彰館高校1年生)
  6. 上本 美香
  7. 不二川 演恵
  8. コーラス: 明覚寺臨川合唱団 (伴奏: 不二川 演恵)
- ◎翼を下さい(歌: 会場全員 伴奏: 向井 理佐美)  
※司会進行 藤村 恵子: 上本 美香



会 場 吉舎生涯学習センターホール 入場無料  
主 催 吉舎町自治振興連合会(きさ楽生塾)  
お問合せ先 43-7272

## - 優良運転者表彰申請 受付中 -

無事故無違反の優良運転者を表彰します。

### 表彰種別

- 三次交通安全協会会長表彰  
5年以上、10年以上、15年以上
- 広島県交通安全協会会長表彰  
20年以上
- 広島県警察本部長  
・広島県交通安全協会 連名表彰  
25年以上、30年以上、35年以上、40年以上

### 提出書類

- ①無事故無違反証明書(原本)  
※証明申請書は生涯学習センターにあります。
- ②SDカード・三次交通安全協会会員証  
・免許証の写し

### 提出先・問い合わせ

三次交通安全協会吉舎支部

(吉舎町自治振興連合会 ☎ 43-7272)

# みんなで考えよう吉舎の地産地消と食育

## その17 山の芋の収穫が始まります。

吉舎町の特産品に「山の芋」があります。吉舎町の山の芋は丸くごつごつしていて粘りが強いのが特徴です。春（4月～5月）に芋を植え、約8ヶ月かけて大きくなります。山の芋は栄養的には主成分が炭水化物で、でんぷんを多く含みます。山の芋のヌルヌルした粘り気のもとにはムチンという成分です。ムチンは胃壁の粘膜を保護し、たんぱく質を効率よく消化吸収させる働きがあります。また、山の芋は食物繊維が豊富で、大腸がんの予防や便秘の解消にも効果があります。

現在、吉舎町では12軒の農家で栽培され、年間12トンの収穫量があります。主に贈答用として出荷され、高い評価を得ています。



### スクールメニュー 学校給食の山の芋を使った料理を紹介します。

#### 山の芋とさつまいものサラダ

材 料	4人分
山の芋	100g
さつまいも	100g
にんじん	15g
きゅうり	1本
ハム	2枚
サラダ用スパゲティ	20g
マヨネーズ	50g

#### 作り方

- ①山の芋とさつまいもは皮をむき、1cm角に切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。しんなりしたらしぼる。
- ③ハムは短冊に切り、ゆでて冷ます。
- ④スパゲティはゆでて、冷수에さらして水をきる。
- ⑤①～④の材料をマヨネーズで和えて、できあがり。

#### 給食例

ごはん、魚のマリネ、山の芋とさつまいものサラダ、けんちん汁



#### 山の芋コロッケ

材 料	4人分
山の芋	120g
じゃがいも	120g
たまねぎ	60g
合びきミンチ	100g
塩	2g
こしょう	少々
さとう	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
小麦粉	30g
卵	1個
パン粉	40g
揚げ油	

#### 作り方

- ①山の芋とじゃがいもは皮をむき、ゆでて荒くつぶす。
- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、合びきミンチ、たまねぎを炒め、塩、こしょう、さとう、薄口醤油で味を付ける。
- ④①に③を入れて混ぜ、4つに分け小判型に形を整える。
- ⑤④に小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、油で揚げて、できあがり。

#### 給食例

ごはん、山の芋コロッケ、ちんげんさいのごま酢あえ、みそ汁



加熱する調理方法の場合、山の芋を50～60℃のお湯に2分つけてから皮をむくと、むきやすくなります。



他に山の芋を使ったメニューとして、山の芋ごはん、かりかりがんと、山の芋グラタン、山の芋ゼリーなどがあります。  
(吉舎学校給食共同調理場)



# こんにちは吉舎図書館です



## 11月の新着図書案内 (9月21日~10月20日受け入れ分)

### 一般書

- 新聞紙で遊ぼう! 「雨の日だってへっちゃんら!」 熊丸 みつ子/著 <子育て>
- 18歳からはじめる民法 潮見 佳男/編 <民法>
- 甲状腺の病気最新治療 伊藤 公一/監修 <健康>
- 定年前に知らないと困るお金きほん <お金>
- 育犬ビビ日記 ふじい まさこ/著 <ペット>
- 向田邦子の陽射し 大田 光/著 <向田邦子>
- マスカレード・ホテル 東野 圭吾/著 <小説>
- おまえさん上・下 宮部 みゆき/著 <小説>
- 上機嫌の才能 田辺 聖子/著 <エッセー>
- 百歳 柴田 トヨ/著 <詩>

など、34 冊

### 児童書

- トミカ超図鑑 <のりもの>
- ABCのほん 堀内 誠一/絵 <えいご>
- 友だち幻想 菅野 仁/著 <ともだちかんけい>
- 地球をほる 川端 誠/作 <えほん>
- どーんちーんかーん 武田 美穂/作 <えほん>
- ごはんのとも 荻田 澄子/文 わたなべ あや/絵 <えほん>
- じゃがいも畑 カレン・ヘス/文 ウェンディ・ワトソン/絵 <えほん>
- 黒魔女さんが通る!! シリーズ 石崎 洋司/作 <よみもの>
- おばあちゃんのおはぎ 野村 たかあき/作 <ねんちゅうぎょうじ>
- 名探偵コナン理科ファイル動物の秘密 青山 剛昌/原作 <どうぶつ>

など 41冊

※貸出中の場合は予約もできます。どうぞご利用ください。



カボチャおぼけが、勢ぞろい



## おめでとうございます

第3回本のメッセージカードコンクールにおいて、  
優秀な作品として次の方の作品が選ばれました。

- 図書館賞(一般の部) 中村望来さん
- 入選(小学校低学年の部)  
長畑桜弥さん 音野伸貴くん 小小心嘉さん

受賞作品の巡回展示も予定しています。

おたのしみに!



図書館でんしゃが、はしりま〜っす

### 今月のひとこと

「何かを覚えようとする時に、すぐにできてしまう人と、できるまでに時間がかかってしまう人がいます。でも、そのことには何の問題もありません。成長は、人と競い合うものではないのです。時間がかかる時は、焦らずに時間をかけてやり遂げればよいのです。少しずつでいい。昨日より今日、今日より明日…少しずつ自分が成長していくことに意義と喜びを感じるこそが大切なのです。」

～「キミはもっと速く走れる!」 近藤 隆夫/著 より～

### ☆☆☆おはなし広場☆☆☆

- とき 11月9日(水)  
10時30分～
- テーマ ふしぎなことば
- ところ 吉舎図書館 絵本コーナー

次回は12月14日(水)の予定です。

**犬・猫の引取り**

毎月 第1・第3火曜日

場所・時間

- 三次市役所 10時30分～
- 三良坂支所 11時40分～

引き取り手数料

- 成犬・成ねこ(生後91日以上) 1頭(匹)につき 二千元
- 仔犬・仔ねこ(生後91日未満) 1頭(匹)につき 四百年

総合窓口センター環境政策課

☎6213136

**し尿くみ取り**

2トン車

「くみ取り日」 12月5日(月)

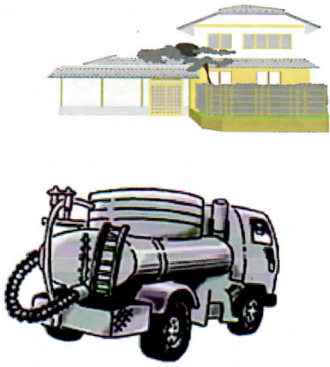
4トン車

「くみ取り日」毎週月曜日・火曜日  
(祝祭日をのぞく)

申込先

総合調整係 ☎4313111

※くみ取りを希望する人は、毎週金曜日午後3時までに、三次市吉舎支所総合調整係へ申し込んでください。余裕を持って早めに申込みをお願いします。



**トレーニングマシンの利用について**

毎日8時30分から22時まで

利用できます。

場所 保健センター

◎マシン巡回指導日・金曜日

9時30分から11時30分まで

(※午後は一般利用可)

・11月11日・18日・25日

・12月2日・9日

◎午後(12時から16時)が

利用できない日

・11月11日・15日・18日

・11月22日・25日・29日

・12月2日・6日・9日

◎一日中利用できない日

・11月24日

◎施設閉館時は支所宿直室でカギを受取りご利用ください。

総合調整係☎4313111

**「体を動かそう会」**

**参加者募集中!!**

「ラクラク」から「ややきつい」運動まで

開催日 11月14日(月)  
11月25日(金)  
12月5日(月)

時間 13時30分～15時  
会場 吉舎保健センター  
講師 今原正美さん  
参加費 500円



**きさ まるごと日程表 2011年11月～2011年12月**

11月13日(日) 9:00～	ふれ愛まつり八幡	八幡小学校
11月16日(水) 7:00～	吉舎楽生塾 修学旅行	宮島
11月17日(木) 19:00～	三次市議会 議会報告会	吉舎生涯学習センター
11月18日(金) 13:00～	紅葉茶会	正興寺
11月19日(土) 14:00～	吉舎楽生塾 被爆ピアノ平和コンサート	吉舎生涯学習センター
11月20日(日) 8:00～	吉舎一斉清掃	吉舎コミュニティセンター
11月20日(日) 9:00～	楽しく歩こう会(大楽寺)	集合:敷地片野力組集会所
11月25日(金) 13:00～	吉舎楽生塾(クラブ活動・終了式)	吉舎生涯学習センター
11月26日(土)	吉舎給食サービス	吉舎地区
11月27日(日) 9:30～	とみしの里でうどんを食べようウォーキング	集合:安田コミュニティセンター
11月30日(水) 10:00～	本場韓国のキムチ漬け講習会	中四字コミュニティセンター
12月2日(金) 13:30～	干支折り紙講習会	吉舎生涯学習センター
12月4日(日)	安田給食サービス	安田地区
12月4日(日) 8:30～	JR備後安田駅清掃活動	JR備後安田駅
12月11日(日) 9:35～	しめなわ作り講座	八幡小学校
12月11日(日) 10:00～	徳市ふれあいセンター祭り	徳市ふれあいセンター