

# まるごときんさい

吉舎町 人口の動き  
人口:4,021人(-6人 先月比) 世帯数:1,779世帯  
男:1,859人 女:2,162人 (平成28年7月31日現在)  
( 7月届出新生児 0人 ) 高齢化率 44.5%

8月15日(月)

第29回

吉舎ふれあい祭り

開催します

吉舎ふれあい祭り実行委員会では、今年も8月15日(月)に三次市吉舎支所周辺にて「第29回吉舎ふれあい祭り」を開催します。開催に当たり、7月9日(土)には、灯ろうづくりイベントを開催しました。また、7月24日(日)には、会場となる馬洗川親水公園の整備作業を行い、準備も着々と進んでおります。今年には日彰館高校の生徒さんによる中山間地域わくわく事業「後鳥羽伝説プロジェクト」の中の顔出しパネルでギネスに挑戦のブースも用意して、地域に挑みたいとなり、おもてなしの心をもって、大勢の来場者をお待ちしております。地元地域の方々の協力もよろしくお願ひします。



2015. 8. 15 撮影



## ～ 7月9日 灯ろうづくりイベント ～



吉舎ふれあい祭り実行委員会では7月9日(土)生涯学習センターにおいて「灯ろうづくりイベント」を開催しました。昨年より参加者も多く、子どもさんから高齢の方まで参加いただきました。子どもたちは大灯ろうの絵付けを、大人は小灯ろうの紙付けや紙貼りを行いました。昼食は徳市女性部の皆さんによるカレーライスをいただきました。8月15日のふれあい祭りには、皆さんの作った灯ろうを、是非見に来てください。  
(畑中 浩幸)



生涯学習講座 「きさ楽生塾」



7月22日(金)吉舎町自治振興連合会では、今年2回目の「きさ楽生塾」を45人の参加で開催しました。今回は、講演の前に日影館高校の生徒さんによる中山間地域わくわく事業「後鳥羽伝説プロジェクト」について発表していただきました。その後、三次クリーンセンターの佐藤秀明さんに『ごみの分別回収と不法投棄について』と題し、講演いただきました。ごみの分別回収では、参加された方に分別していただき、正確に分けられているかチェックしてもらい学習をしました。また、不法投棄は犯罪になると教えていただきました。午後からは、各クラブに分かれて生涯学習をしました。

8月は楽生塾はお休みです。9月の楽生塾は、23日(金)10時より三次警察吉舎派出所 前田尚之さんに「交通安全について」ご講演いただきます。また、当日は、交通安全体験車「ヒコア」も来ます。次回も、たくさんの方の受講をお待ちしております。  
(畑中 浩幸)



「ミニ運動会」開催



6月26日(日)9時より吉舎中学校体育館において、第8回「ミニ運動会」を開催しました。準備体操の後、「みよし なるほど! 出前講座」健康・体力アップ!メニューのノルディック・ウォーキングやストレッチ体操を行いました。9時からお昼までの間でしたが、61名の参加があり紅白に別れての玉入れや輪投げ競技などを楽しく行い、最後に全員で吉舎音頭を踊って競技を終了しました。

参加者は怪我もなく全員元気に体を動かし良い汗をかくておられました。開催にあたり、準備・後片付けをされた体育部の皆さんご苦労様でした。又、多くのご参加ありがとうございました。

※ミニ運動会は、吉舎地区社会福祉協議会から一部助成を受けて開催しています。

「男性料理教室」始まる



平成28年度男性料理教室が吉舎保健センターにて始まり、1回目の7月20日(水)は5名の参加がありました。講師の方から料理の説明があり、今回は、じゃが芋とえびのオイル焼き・トマトステーキの豚肉のせ・キュウリとえのき茸の酢の物を調理されました。皆さん積極的に楽しく調理され、美味しそうに完食されました。

2回目は9月28日(水)10時から開催されます。関心のある方は是非ご参加ください。  
(亀井 正和)



## 安田自治振興会

## 男性料理教室

7月28日(木) 安田コミュニティセンターで今年度第2回目の男性料理教室が開かれました。参加生徒数4名で、講師の説明をしっかりと聞いた後、テキパキと実習されました。

メニューは「ツルリン豚しゃぶ」、 「タコとキュウリの酢の物」、 「焼きなす」、 「かぼちやの冷製ポタージュ」の4品で、手早く調理でき、夏バテ対策や栄養バランスも考慮した料理が出来上りました。

『氷』を使うのがみそです。手早く出来ませす。みなさんもうですか？



### 「かぼちやの冷製ポタージュ」のレシピ

◎材料 (2人分)

○かぼちや(種とワタを取る)・・・200g

○顆粒チキンスープの素(洋風) 小さじ1/2

○牛乳・・・カップ1/2

○氷・・・50g

○塩・黒こしょう(粗びき)・オリーブ油

- 1 かぼちやは電子レンジ(500W)で約3分間加熱する。(蒸して柔らかくする。)皮を除き、粗熱をとる。
- 2 顆粒チキンスープの素は湯大さじ2で溶く。すべての材料と氷50g、塩・黒こしょう各適量をミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。器に注ぎ、オリーブ油適量をたらす。黒こしょう適量をふる。



(溝上 洋)



保護しているダルマガエルを飼育するため、「虫栗」を集めています。ご協力くださる方は安田コミュニティセンターまでご連絡ください。安田絶滅危惧種保護の会 電話43-2827



## 中四字自治振興会

## 『紙芝居上演会』開催

7月21日(木) 健朗会・三玉いきいきサロン合同による紙芝居上演会が行われました。当日は40名余りの出席があり、女性スタッフ数名が朝早くから昼食準備され、11時開演しました。

紙芝居の題目は「稲生武太夫物の怪物語」と、吉舎よいとこ発見隊さん制作の「吉き舎り 後鳥羽上皇と銀山街道」の2作品を上演しました。上演中は時々笑いも入りみなさん食い入るように、楽しく観覧されていました。

上演が終わると総出で配膳をされ楽しい昼食会になりました。

(岡本 伸三)





# パークゴルフ大会



敷地自治振興会では7月10日(日)に今年度1回目のパークゴルフ大会を開催しました。梅雨の間の暑い日でしたが、11人の参加で3試合を行いました。

結果は

- |      |    |        |
|------|----|--------|
| 男性の部 | 1位 | 平山 証憲  |
|      | 2位 | 大上 一則  |
|      | 3位 | 久保井 義之 |
| 女性の部 | 1位 | 丸田 美紀子 |
|      | 2位 | 福永 カメノ |
|      | 3位 | 岡本 幸子  |

(敬称略)

お疲れ様でした!



グラウンドゴルフ同好会Aチーム



本郷チーム

- ◆ 地域の部  
優勝 本郷チーム  
第2位 小林・ヲ組チーム  
第3位 タレソチーム
- ◆ 団体の部  
優勝 グラウンドゴルフ同好会Aチーム  
第2位 グラウンドゴルフ同好会Bチーム  
第3位 寿会チーム
- ◆ 男性個人 優勝 藤原 利文
- ◆ 女性個人 優勝 木屋 キミエ

(敬称略)

参加者のみなさんご苦労様でした!

(大上 清隆)

# 敷地自治振興会

## グラウンドゴルフ大会

7月30日(土)に敷地グラウンドゴルフ大会を開催しました。  
夜7時の開催でしたが6時過ぎから突然の夕立で30分遅れの7時30分からのスタートになりました。  
そのお陰で涼しくなり気持ちよくプレーができたみたいです。  
地域の部 7チーム 団体の部6チーム 13チームで2試合行い、各チームは優勝を狙い、真剣に、また和やかにプレーを楽しんでおられました。  
成績は



# 八幡自治振興会

## 「高齢者の集い」開催

7月15日(金)午前10時から八幡コミュニティセンターにおいて、28年度、第1回高齢者の集いを開催しました。  
最初に、血圧測定とインボディ測定器を使って肥満度や内臓脂肪指数などの測定を行いました。  
その後、9名の保育所園児たちが、かわいい踊りを披露してくれ、参加者の皆さんを楽しませてくれました。  
山根保健師さんからは、熱中症対策とにかかると多いので、熱中症対策としてこまめな水分補給やバランスよい食事をすることなどのお話を聞きました。  
また、椅子を使つてのストレッチやノルディックポールを使ったストレッチで普段使つてない筋肉の運動を行いました。普段から筋肉トレーニングをすることによってケガの予防や転倒予防にもなるそうです。  
昼食の後は、スカットボールを行いました。午後のひと時を過ごしていただきました。

(野上 清治)



見事な「月下美人」



7月22日夜9時頃、二つの鉢にそれぞれ13個、6個の花が咲きインパクトのある匂いと豪華さに圧倒されました。

(徳永榮子さん提供)



7月3日(日)午前10時より吉舎徳市自治交流センターグラウンドで開催しました。40名近い参加者は、自分の願いを短冊に書いて、笹竹に結び付けました。健康の事、家族の事、世界の平和の事、それぞれの願いが叶うように、笹竹はグラウンドのフェンスに高々と掲げられました。楽しみの中のそうめん流しでは、女性部が、持ち寄った野菜で作った惣菜も並んで、一段とおいしくなりました。風に揺らぐ笹竹、きつと皆さんの願いを叶えてくれることでしょう。

(中倉 政子)



美術館あーとあい・きさ

お問い合わせ ☎43-2231

「第11回広島県日本画協会小品展」～8月28日(日)

開館時間 午前10時から午後5時 休館日 月曜日  
入館料 一般400円、65歳以上300円、高校生200円  
中学生以下、障害者手帳などの所持者とその介助者は無料

次回の企画展「中村徹朗・松岡裕治二人展」  
9月4日(日)～10月2日(日)

きさ・よいとこ発見隊 紙芝居「吉き舎り～後鳥羽上皇と銀山街道～」の貸出について

きさ・よいとこ発見隊では吉舎町の地域活性の起爆剤にと、吉舎町にちなんだ紙芝居を貸出し上演を計画しております。

1. 上演の種類 (1) 出前上演(きさ・よいとこ発見隊が出向いての上演)  
(2) 貸出し上演(希望される団体、個人に貸出す)
2. 問合せ 三次市吉舎町吉舎「美術館あーとあいきさ」担当者 青木 晃子  
責任者 きさ・よいとこ発見隊長 前田 博明

チャリティーダンスパーティーin吉舎

日時:9月4日(日)12:00～

場所:吉舎生涯学習センター

料金:1,500円 18歳未満と見学は無料

主催:吉舎社交ダンスサークル

後援:三次市教育委員会

吉舎町自治振興連合会

問合せ先 080-1923-4829 伊藤

きさ まるごと日程表

2016年8月13日～2016年9月19日

8月13日(土) 19:00～	安田ふれあい納涼の夕べ	安田小学校体育館
8月13日(土) 19:00～	敷地「納涼の夕べ」	敷地グラウンド
8月14日(日) 18:30～	やわたふれあいの夕べ	八幡小学校グラウンド
8月14日(日) 19:00～	徳市慰安の夕べ	吉舎徳市自治交流センター
8月15日(月) 18:00～	第29回吉舎ふれあい祭り	三次市吉舎支所周辺
8月21日(日) 8:00～	吉舎公園整備作業	吉舎公園
9月 4日(日) 8:00～	吉舎地区一斉清掃	吉舎地区内
9月15日(木) 10:00～	安田地区敬老会	君田温泉「森の泉」
9月18日(日) 11:00～	中四字地区敬老会	中四字コミュニティセンター
9月18日(日) 10:30～	八幡地区敬老会	八幡小学校体育館
9月18日(日) 11:00～	敷地地区敬老会	敷地寿会館
9月19日(月) 11:30～	吉舎地区敬老会	吉舎生涯学習センター





## 地域づくり懇談会を開催しました

7月12日(火)、吉舎生涯学習センターにおいて、三次市主催の「地域づくり懇談会」を開催しました。

市長のあいさつ・市政の報告に続き、「わたしたちが住みたいまちとは？」をテーマに、市長、副市長をはじめ市役所の各部署長と、来場された約50名の住民のみなさんとの間で、意見交換が行われました。

吉舎のまちなみや教育、音声告知放送、懇談会の開催形式など、さまざまな意見が出されました。



## 1日のスタートは朝食から！

7月9日(土)、吉舎保健センターにおいて、西田住宅の小学生を対象に食育講座が開催されました。

講師である吉舎町の食生活改善推進員さんから、朝食の大切さや、簡単にできる朝食(おにぎらず、野菜たっぷりコンソメスープ、フルーツヨーグルト)の作り方を教わりました。

朝食を食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、1日すっきり元気にスタートできます。

夏休み中は、生活のリズムが変わり、お子さんが増えているかも知れません。食の大切さを見直してみましよう。



朝食づくりに挑戦する小学生たち

## 朝食を毎日食べるといいこといっぱい！

- ◎ 脳の働きがよくなり、集中力を高めます！
- ◎ 体温が上がリ、元気に勉強・運動ができます！
- ◎ 排泄のリズムが整います！



食欲や時間がないときは、果物や野菜ジュースなど手軽な物でも食べるようにしましょう。

## 熱中症予防の3S

### 睡眠 Suimin

暑苦しい夜は中々眠れないもの。早めにフンに入って身体を休めよう。



### 遮光 Syakou

直射日光をなるべく避け、大きめの帽子、首タオルでガードしよう。



### 食事 Syokuji

暑いときは食欲がなくなりがち。3食バランスよく栄養を摂ろう。水分補給もこまめにしっかりと。

まだまだ熱中症対策を！  
お盆を過ぎてまだまだまだ暑さは続きます。熱中症には十分気をつけてください！

## 後鳥羽上皇隠岐への旅 完歩者

(3月1日～7月31日)

- 第16号 割下達子さん
- 第17号 沼田武子さん
- 第18号 黒田辰子さん
- 第19号 天野かおりさん
- 第20号 永岡弘美さん
- 第21号 音野由美さん
- 第22号 山本千枝子さん
- 第23号 矢谷隆さん



気軽にできるバーチャルウォーキングで「健康づくり」を！みなさんも家族やお友達といっしょに取組んでみてください。

## 医療に関する保険証を更新

8月1日に医療に関する保険証を更新しました。

### ◆国民健康保険証

新しい保険証は『薄いピンク色』です。

※70歳以上の方の高齢受給者証は、保険証と兼ねています。

国保加入中の70歳以上の方の保険証は、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」となり、保険証に負担割合【1割・2割・3割】が記載されています。

### ◆後期高齢者医療保険証

新しい保険証は『橙(だいだい)色』です。

団体紹介

三次市消防団 吉舎方面隊

消防団は住民の安心と安全を守るという役割を担い、火災や災害の発生時には消火活動や防災活動などを行っています。

吉舎方面隊は、4分団19部に分かれ、年間の訓練計画により吉舎町内の防火・防災に向けて、訓練に励んでいます。1月には、三次市消防団出初式後、吉舎支所前での出動式のあと一斉放水を行っているのは、みなさんもご存じだと思えます。

また、3月には放水訓練、9月には救命講習とポンプ操作の訓練を行い、あわせて、各自主防災会と連携・協力をして住民の避難訓練にも積極的に取り組み、12月には年末のパレードや夜警を行い、防火・防犯の啓発を兼ねて見回りを行っています。



今年度は、来年度の開催予定の広島県小型ポンプ操法大会へ向け、一致団結して訓練に取り組んでいます。団員数は減少していますが、地域の安心・安全に向けて、活動に励んでいます。

ほっこりスポット  
「子育てほっとサロン」  
「子育てほっとサロン」  
大漁だ大漁だ！

7月21日、母子保健推進員さんによる子育てほっとサロン「大漁だ 大漁だ」が吉舎保健センターで行われ、6組の親子が参加されました。

海に見立てたブルーシートの上に、魚やわかめなど、海の中の様子をめいっばいお絵かきし、事前に作っていた紙のお魚を泳がせて、釣ったりつかみどりをしたりと漁師さんになった気分楽しんでいました。

また、紙をちぎって水遊びのようにかけあつたり、ブルーシートの上を泳いだりと、次々に遊びが展開していきます。

普段家では味わえないダイナミックな遊びに親子も推進員も笑顔満開！みんなほっこり！

母推さんによる子育てほっとサロンは年に5回程度開催されています。開催日はまるごときんさいでもお知らせしています。子育て中のみなさんだけでなく、地域のみなさんもぜひ見学に来てみてください。元気をもらえますよ！



こんにちは 吉舎図書館です

◆ 図書館ってどんなところ？一日「司書」体験！

図書館の人って、どんなお仕事してるんだろう？  
夏休み最後の日曜日、一日「司書」体験しませんか？  
お申し込みは吉舎図書館まで。

◆ 日時 8月28日(日) 10時30分～15時

◆ 場所 吉舎図書館 ◆ 対象 小学生

◆ 募集人数 2～3人

◆ 内容 本の貸出・返却作業、本の整理、おはなし会など  
※昼のお弁当、水分補給できるものを用意してくださいね

8月18日(木)からは、中学生2名が職場体験で来てくれます。  
中学生のがんばりを見に来てくださいね！

★ おはなし広場 ★

とき 9月3日(土) 午後2時～

テーマ おつきみ

おはなし広場、ポイントカードをお持ちくださいね！



◆ 本をよんで！ピンゴゲーム！！

夏休み中、三次市内南部4図書館(吉舎・三良坂・三和・甲奴)では、「本をよんで！ピンゴゲーム！！」をしています！

いつもは手に取らないジャンルの本にもきっと出会えますよ！

本の背表紙についているラベルの番号をチェック！ピンゴになったら、ステキなプレゼントがゲットできるかも！？

おともだちみんなで、参加してくださいね～。くわしくは図書館カウンターまで！

◆ 新着図書案内

【一般書】

- 「自分の中からめんどくさい心に出ていってもらおう本」 内藤 諒人／著
- 「『ガサガサかかと』が危ない！」 高家 かおる／著
- 「なるほど！育じい道」 石蔵 文信／著
- 「赤へ」 井上 荒野／著 「希望荘」 宮部 みゆき／著

【児童書】

- 「ほんとうにあった戦争と平和の話」 野上 暁／監修
- 「現場で働く人たち」／編・著
- 「ダンボールで作るおもしろ自動販売機」 大野 萌奈美／監修
- 「トムとジェリーの海のたんけん迷路」 鈴木 みのる／作画
- 「ぞうちゃんのいやいや」 三浦 太郎／作
- ・・・他にもたくさん入っています。

◆ 夏休みの展示

自由研究や工作、平和学習など夏休みにぜひ読んでもらいたい本を展示しています。

宿題に困ったときは図書館へ！お越しくださいね！



8月15日(月)は、吉舎ふれあい祭のため13時より臨時休館いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしく願っています。



## 「薬草に親しむ会」を開催します

薬用植物の専門家といっしょに安田小学校周辺を散策しながら、野山に自生する薬用植物を観察し、薬効や使用方法、漢方薬の正しい知識などを学びませんか？

事前の申し込みは不要です。当日、集合場所に直接おいでください。

- ◆ 日時 9月22日(木・祝)10時～15時  
(雨天の場合は10時～12時半)
- ◆ 集合場所 安田小学校 ※雨天時も同じ
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 講師 神田博史先生(広島国際大学医療栄養学部教授)ほか
- ◆ 持参物 屋食・飲み物・ビニールシート・  
虫除けスプレー・簡易雨具・筆記用具 など
- ◆ 服装 運動靴等、山道を歩くのに楽な服装
- ◆ 問い合わせ 公益社団法人 広島県薬剤師会

電話:082-246-4317

広島県健康福祉局業務課

電話:082-513-3222



## 音声告知放送Q&A No.12

### Q 防災行政無線の端末機(子機)の回収は決まりましたか？

A 各ご家庭に設置してあった端末機は、10月に回収する予定です。

回収拠点や日程については、9月10日発行予定の「まるごときんさい」でお知らせします。

なお、ご自身で取り外して吉舎支所へお持ちいただければ、随時受け取りをしています。(乾電池は必ず取り除いてお持ちください)

### Q 屋外アンテナの撤去はどうになりましたか？

A 9月10日発行予定の「まるごときんさい」で撤去申請書を配布しますので、希望者は9月末までに吉舎支所に申請してください。

ご自分で撤去できる方は、取り外していただいて結構です。不燃物としてゴミ集積所へ出せます。

## 甘くみると損をする『元気はつらつラジオ体操』

日常の動作で使う筋肉は、3割から4割と言われていますが、ラジオ体操は、たった3分間でさまざまな筋肉を無理なく動かせるよう組み立てられている理想の全身運動です。

大事なポイントは「どの筋肉を動かしているか意識すること」。体は変化していくので継続が大事です。生活習慣の一つとしてラジオ体操をとり入れてください。2週間続けると調子がよくなったと実感できるはずですよ。

## 元気はつらつラジオ体操

お昼3時

音声告知放送で  
放送しています。

音楽に合わせて体操  
してみてください。



### し尿くみ取り

2トン車

「くみ取り日」 9月5日(月)

4トン車

「くみ取り日」 毎週月曜日・火曜日

申込先

三次市吉舎支所 ☎43-3111

※毎週金曜日の午後3時まで

### トレーニングマシンの利用

毎日8時30分～22時まで利用可能。

場所 吉舎保健センター

10時25分～16時が利用できない日

8月25日

利用できない日

9月7・8・9日

◎マシン巡回指導日…金曜日

9時30分から11時30分まで

◎閉館時は、市役所吉舎支所の宿直室

でカギを受け取りご利用ください。

三次市社会福祉協議会吉舎支所

☎43-3301

### 犬・猫の引取り

「広島県動物愛護センター(三原市)」  
の窓口の引取りのみです。

広島県動物愛護センター

三原市本郷町南方8915番地2

☎(0848)86-6511

## なかよし広場

保育所入所前の子どもさんとおうちの方対象です。

とき: 9月6日(火)10時～11時30分

内容:「ヨガでリフレッシュ!」※動きやすい服装でおいでください

会場: 吉舎保健センター

お問合せ: 三良坂地域子育て支援センター  
「みつばち」 ☎44-2136

## 子育てほっとサロン

とき 9月15日(木)10時～12時

内容 「ニコニコ運動会」

会場 吉舎保健センター 会費 200円

吉舎地域母子保健推進員

## おひさまくらぶ (吉舎保育所開放)

親子で保育所の雰囲気を楽しんでください。

とき: 9月18日(日)9時30分～10時30分

内容:「運動会においでよ!」

場所: 吉舎保育所

お問合せ: 吉舎保育所 ☎43-2522

## 育児サークル たんぽぽ

とき 8月18日(木)10時～12時

内容 「シャボン玉・水遊びをしよう」

会場 吉舎保健センター 会費 200円程度

お問合せ: 三次市吉舎支所 ☎43-3111