広報川西

第１４１号

2018.1.10
発行

川西自治会館
川西自治連合会
TEL 69−2526

皆さまあけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

２０１８（平成３０）年の年頭にあたり、自治連合会活動への旧年中に賜りましたご支援ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

ふるさと川西は、川西診療所の改築竣工、待望の川西郷の駅開設となり、日本道路協会長表彰受賞、国交省手づくり郷土（ふるさと）賞と中国四国農政局長ディスカバ農山漁村（むら）の宝地域選定をいただく節目の年でした。皆さまの力と思いを合わせての成果で、深く感謝申し上げます。また、ほしはら山の学校を核とした都市農村交流で子どもたちや大学生、国際交流や自然体験を始め、運動会やふれあい祭りなどのふるさと懐イベント、フラワーラインやウォーターラインド、公衆衛生や社会福祉活動など、引き続き多くの諸活動に取り組んでいただき重ねてお礼申し上げます。

今年は、里づくりビジョン第２ステージの実質的なキックオフ。

地域の魅力と機能の向上をはかり、田舎暮らしが楽しい里づくりに努めてまいりたいと思います。

皆様のますますのご健勝ご多幸をお祈り申し上げますとともに、ふるさとへの思いとアイデアをお寄せいただき、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

自治連合会　会長　福永　要

自主防災会特集PART②

「あいさつ」と「親切」から始まる防災

12月10日（日）午前10時より川西自主防災会の防災訓練を行いました。

今回の訓練は、多くの住民の協力を得て各町防災委員による安否確認、そしてその情報伝達を中心としたものでした。流れは、下表に示しています。

災害は起きないことが一番望ましいのですが、最近の異常気象はいつどこで発生するかわかりません。そういう時に備えた訓練をすることで安心につながります。今回の訓練は、安否確認と同時に常会等の小さい地域でのつながりを深める役目もありました。「あいさつ」と「親切」は、防災の観点から見てもとても大切な日常の習慣になります。声を掛け合ったり助け合ったりする地域を目指すことが、安全・安心な地域づくりにつながります。

講評いただいた三次市危機管理課長からも組織的な訓練の重要性と「共助」の大切さを強調されました。

ご協力いただきました地域の皆さま、第1避難場所まで避難された皆さま、消防団の皆さま、安否確認情報を取得し伝達してくださった防災委員を中心とする関係者の皆さま等すべての皆さまに感謝申し上げ防災訓練のお礼といたします。

右：消防団・防災委員・防災会役員
左：危機管理課長講評・防災士講評

時刻	内容	本部・消防団	町防災会
10:00	開会式		
10:10	土砂災害警戒情報発表　避難勧告発令	本部から消防団に訓練災害発生の広報を指示	
10:15	訓練災害発生を広報	各町消防団広報を開始	
10:30	安否確認情報の取得	町防災会長へ安否確認を指示	町防災会長は防災委員に安否確認の指示
		広報者巡回終了	防災委員は担当地域を確認後、防災会長に報告
10:45 11:27	各町安否確認終了を報告	本部で確認情報を集約	町防災会長は本部に報告
11:30	閉会式（講評）		

「ディスカバー農山漁村の宝」選定証受賞

川西自治連合会の取組みが、農林水産省主催「ディスカバー農産漁村の宝」の中国四国農政局選定証を受賞しました。

「ディスカバー農山漁村（むら）の宝」は、「強い農林水産業」、「美しく活力ある農山漁村」の実現のため、農山漁村の有するポテンシャルを引き出すことにより地域の活性化や所得向上に取り組んでいる優良な事例を選定し、全国へ発信するものです。

12月11日（月）中国四国農政局から地方参事官を始め4名の方が来られ授与式をしてくださいました。川西からも常任理事さん他9名が出席し、福永会長が代表して選定証（左賞状）をいただきました。また副賞としてロゴマーク（左マーク）の使用権をいただきました。大変名誉なことで、今後川西の取組みの中にこのロゴマークが使用できますので、大いに活用していきたいと考えています。

手づくり郷土賞受賞

詳細は2月号に掲載予定ですが、国土交通省主催の「手づくり郷土（ふるさと）賞」にも選定されました。

全国で16の団体が選定され、川西自治連合会もその一つに選ばれました。この賞は、国土交通大臣表彰で大変名誉なことだと思います。ひとまず報告をしておきます。

新春里づくり講演会

1月20日（土）14時半

恒例の講演会を行います。お誘いあわせの上、多数おいでください。詳細は、チラシでご確認ください。

要望書提出

久留比地区の市道格上げに関する要望書　7月
「白糸川」川幅拡張に関する要望書　7月
「市道川西20号線」拡幅に関する要望書　11月

今年度、右の3件を自治連会長と各町内会長・保実議員で三次市に要望しました。

現在、保実議員さんから、市道格上げについては、検討中であること。白糸川については、既に入札も終わり3月末までに工事が完了するとの報告を受けています。

このように自治連と議員が連携し地域の改善を進めています。

人口の変化

毎年1月号には、川西の人口を掲載しています。

さて、今年はどう変化したでしょうか。

高齢化率は、昨年とほとんど変わらないものの、やはり人口は減っています。

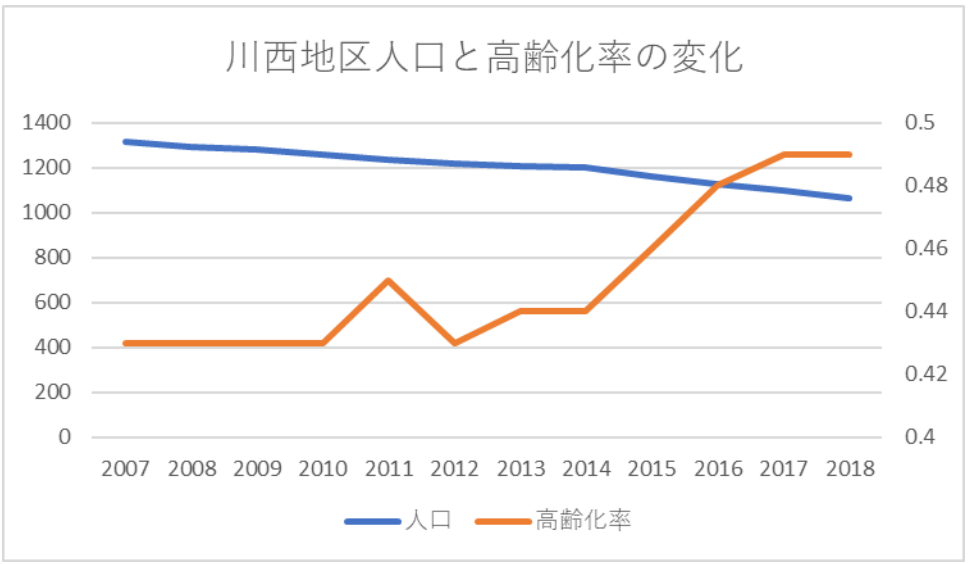
また、下のグラフは、この10年間の変化を表したものです。特に、この5年間は、高齢化率が5ポイントも高まりました。

少子高齢化の全国的な流れとはいえ、持続可能な地域社会のための知恵を出したいものです。

川西の人口・世帯数

2018/1/1現在（外国人を含む）/下段は昨年同時期との比較

	男	女	計	世帯数	65歳以上	高齢化率
三若町	204	227	431	178	193	0.45
	△ 2	△ 6	△ 8	0	△ 4	
海渡町	65	81	146	61	66	0.45
	△ 2	△ 4	△ 6	△ 1	△ 4	
石原町	81	96	177	78	94	0.53
	△ 2	△ 3	△ 5	△ 1	△ 3	
上田町	95	85	180	90	99	0.55
	△ 6	△ 6	△ 12	△ 5	△ 3	
有原町	58	71	129	59	67	0.52
	△ 3	△ 2	△ 5	△ 3	△ 2	
川西計	503	560	1063	466	519	0.49
	△ 15	△ 21	△ 36	△ 10	△ 16	
三次市	25260	28005	53265	23543	18555	0.35
	△ 347	△ 377	△ 724	△ 98	△ 23	



体験年越しそば打ち

12月25日（月）、体験交流協議会主催の「体験年越しそば打ち」がありました。

愛好家の方、これからそば打ちを始めたい方が集まって、そば打ち開始です。まずは、愛好家が手本となってそばを打ちます。出来上がったそばは、「もり」と「かけ」両方で味わいます。

次に、初心者の方の指導です。一番のポイントは、水回しと言われる工程だそうです。寒い日ではありましたが暖房を止め、粉が乾燥しすぎないように注意しながら打たれる姿は、皆さん職人気質をお持ちなのかと感じながら見させていただきました。

愛好家の中には、自分でそばを育てられる方もおり、そば談議に花が咲いていました。

良い年越しになったことでしょう。

シリーズ講座・サークル NO5

短歌教室

藤永先生を中心に毎月1回短歌を詠み合っておられます。取材した12月16日（土）は、20首の歌が詠まれました。

短歌のはじまりは奈良時代に遡りますが、様々な変遷を経て明治以降、自然の詠嘆や人生の哀楽など生活に根差す歌風を持っています。

この日の歌も熟柿や銀杏・南天といった自然、白菜やキウイといった農作物、タイヤ交換・ファミマ・年賀状など何気ない生活の中に見えたものの感じたものを歌にしておられました。

毎月、広報最終ページに掲載される短歌会の歌は、活動の一部分を切り取ったものです。

興味のある方、ぜひ一緒に歌を詠みませんか。

生け花教室

12月26日（火）、生け花教室では、正月の花飾りを生けておられました。普段は、森フジミ先生に指導していただきながら10名の受講生で活動をされていますが、この日は、正月飾りの日ということもあって、一般参加もありました。

ある年配の受講生から、「この生け花教室は、ずっと昔から続いているのよ。若い人が引き継いで頑張ってくれてるからうれしいの。」と言う話を聞きました。

こうやって世代間をまたいで活動されている姿が素晴らしいと思います。

避難訓練＆館内清掃

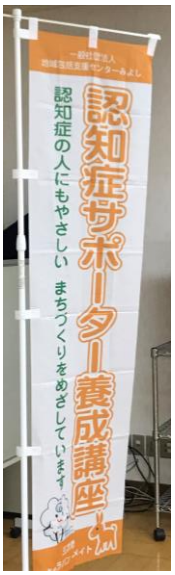
12月14日（木）文化団体連絡協議会と三若町内会に協力いただき、避難訓練と併せて館内清掃を行いました。

まず避難訓練ですが、調理室からの出火を想定し、各活動場所からどのような経路で避難するか考えました。今回参加されなかった方も、火災の時どう避難するか、消火器はどこにあるのかなど確認しておきたいものです。

次に、館内清掃は、30分の予定時間を上回って大変丁寧に美しくしていただきました。また、館外も同様美しくしていただきましたので、気持ちよく新年を迎えることができそうです。

ご協力いただきました各種団体の皆さま、ありがとうございました。

第6回シルバー学級



12月19日（火）第6回シルバー学級を開催しました。

今回のテーマは、「認知症」です。みよし地域包括支援センターから3名の職員さんに来ていただき、話や紙芝居をしていただきました。

まず、認知症について理解しましょう。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んで、脳の働きに不具合が生じ、生活するうえで支障が6か月以上継続している状態をいうそうです。アルツハイマー病などが認知症を引き起こす病気の一つです。

脳には様々な働きがあり、それをつかさどる場所は決まっています。したがって、壊れた細胞のある場所によって症状が異なり、記憶障害・見当識障害・実行機能障害などの症状が現れます。さらに、これらの障害と本人の性格や環境・人間関係などが影響して出元する症状もあります。

ここで、**記憶障害**について詳しくみていきましょう。人は、目や耳から入るたくさんの情報を必要なものや関心のあるものを一時的に蓄えるようできています。しかし脳が壊れその働きを失うと覚えられなくなってしまいます。若いときは譲歩を取り込んでいた脳も、年を取ると共に取り込める量が減ってしまいます。しかし、認知症では、取り込むことが難しくなりますが、若いとき取り込んだ情報はまだ残っています。認知症が進むと、蓄えていた情報さえもこぼれ落ちてしまいます。記憶障害は、そういった症状であり本人にはどうすることもできないのです。

他にも時間や季節感が薄れたり、道がわからなくなったり、周囲の人との関係がわからなくなったりする**見当識障害**、考えるスピードが遅くなる、二つ以上のことが重なると処理できない、いつもと違うと混乱するなどの**理解・判断力の低下**、計画や段取りができなくなる**実行機能障害**など様々な障害となって表れるのです。

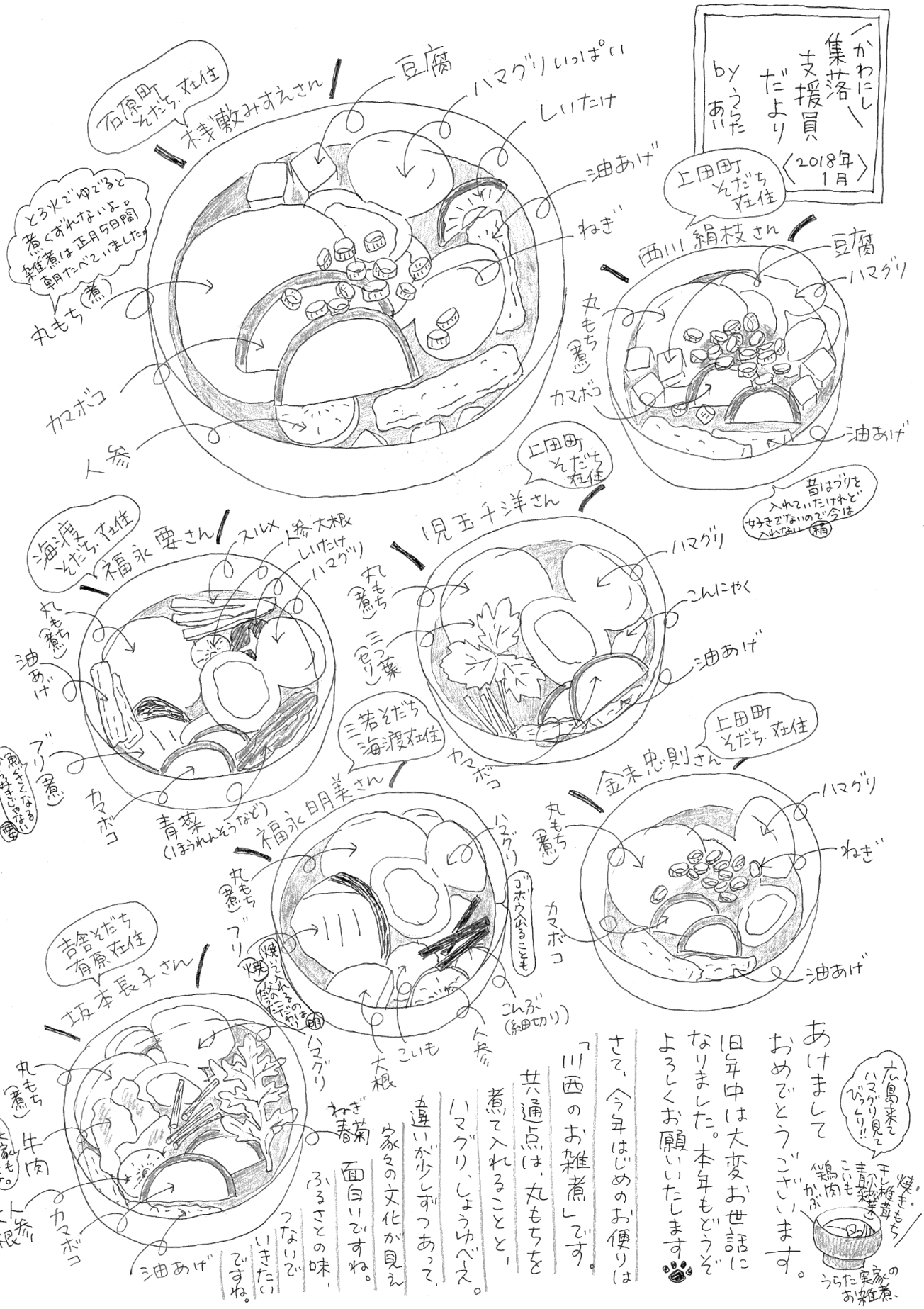
さて、そんな認知症の人とはどう接していったらいいのでしょうか。

まず、基本姿勢として〝3つの「ない」〟①驚かせない、②急がせない、③自尊心を傷つけない　が大切です。さらに、具体的なポイントとして、「まずは見守る」「余裕を持って対応する」「声をかけるときは一人で」「後ろから声をかけない」「相手に目線を合わせて優しい口調で」「穏やかに、はっきりした話し方で」「相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する」です。認知症の人は、自覚がないのではなく、わかっていても障害によって不安になり苦しく悲しいのです。そのことを一番に理解して寄り添ってあげましょう。

最後に、認知症の予防について触れてみます。予防とは、発症のリスクを少なくすることであり、なくすことではありません。最良の方法は、脳の活性化を図ることです。コミュニケーションや役割・日課を持ち楽しく笑顔で生活しましょう。快刺激は、脳の活性化にとても大切なのです。

コミュニティセンターでは、シルバー学級を始めいろいろな講座があります。家に閉じこもらず積極的に外出してください。郷の駅もできました。お友達と話をする場所になります。もちろんん、趣味を楽しんだり、野菜作りを頑張ったりすることも、脳の活性化につながります。

何事も前向きに明るくポジティブに人生を楽しむことが一番ですね。


かわにし
集落支援員だより
by うらた あい
〈2018年1月〉
石原町 そだち 在住
木寺敷みすえさん
豆腐
ハマグリいっぱい
しいたけ
油あげ
ねぎ
とろ火でゆでると煮くずれないよ。雑煮は正月5日間朝たべていました
丸もち（煮）
カマボコ
人参
上田町 そだち 在住
西川 絹枝さん
豆腐
ハマグリ
丸もち（煮）
カマボコ
油あげ
昔はブリを入れていたけれど好きでないので今は入れない（雑）
上田町 そだち 在住
児玉千洋さん
ハマグリ
丸もち（煮）
こんにゃく
三つ葉（ゆで）
油あげ
カマボコ
海浜 そだち 在住
福永 要さん
スルメ
人参 大根
しいたけ
ハマグリ
丸もち（煮）
油あげ
ブリ（煮）
カマボコ
青菜（ほうれんそうなど）
魚さえてなるから好きじゃない（雑）
三若 そだち 海浜在住
福永 明美さん
ハマグリ
丸もち（煮）
ブリ（焼）
ゴボウ入るここも
こんが（細切り）
人参
こいも
大根
上田町 そだち 在住
金末 忠則さん
ハマグリ
丸もち（煮）
ねぎ
カマボコ
油あげ
吉舎 そだち 有原在住
坂本 長子さん
丸もち（煮）
牛肉
人参
大根
カマボコ
油あげ
ねぎ
春菊
ハマグリ
実家も入ってたよ。（具）
焼いて入れるのがポイント（雑）
面白いですね。ふるさとの味、つないでいきたいですね。
家々の文化が見え
違いが少しずつあって、
さて、今年はじめのお便りは「川西のお雑煮」です。
共通点は、丸もちを煮て入れることと、ハマグリ、しょうゆべえ。
旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします
あけましておめでとうございます。
広島来てハマグリ見てびっくり!!
焼き餅 手羽先 青菜 こいも 鶏肉 かぶ
うらた家のお雑煮

自治連この1か月

自治連の動き（12月10日～1月9日）			
12	10	日	防災訓練（10:00～）
	11	月	「ディスカバーむらの宝」授賞式（14:30～）
			里づくり委員会（19:00～）
	14	木	館内清掃・避難訓練（13:30～）
	15	金	郷づくり協議会拡大情報部会（19:00～）
	19	火	第6回シルバー学級（14:00～）
	23	土	鳥取県シンポジウムパネラー参加（会長）
	25	月	体験交流協議会そば打ち（14:00～）
	28	木	仕事納め
1	4	木	仕事始め
	5	金	三役会（9:00～）
	9	火	総務部会（19:00～）
今後の主な日程			
1	11	木	交通実証実験打ち合わせ（13:30～）
	15	月	里づくり委員会（19:00～）
	18	木	第6回常任理事会（19:00～）
	19	金	拡大情報部会（19:00～）
	20	土	新春里づくり講演会（14:30～）小林元先生
			（兼）第7回シルバー学級
	27	土	まちづくり講演会（13:30～まちづくりセ）
	28	日	手づくり郷土賞グランプリ2017（東京虎ノ門）
2	20	火	第8回シルバー学級（14:00～）
	25	日	東部地区文化交流会（13:00～川西小体育館）

文芸川西短歌会

潔よしいざってまでも身を隠し最後の一夜クンクンと鳴く　三原由枝

青き空見上げるごとのすすき穂は陽光浴びよと誘うがに立つ　平越義昭

元気くれる国道沿いの風物詩いつわの里にサルビアの赤　桟敷みすえ

青空に飛行機雲がまっしぐら何か不気味な太い一すじ　桑田よし子

霧晴れて耀よう空に昼の月旗返山紅葉極まる　堂本明美

南天の豊作の家並びたりふだん淋しき通りなれども　藤永あさを

お礼

ご厚志ありがとうございました。紙面をお借りしお礼申し上げます。

（平成29年12月10日～平成30年1月9日）

香典返しとして
金一封　石原町　湯浅哲信様

川西地区社会福祉協議会

編集後記

コミュニティセンター玄関に門松を作りました。竹が笑っているように見えませんか。今年もだれもが笑顔で暮らしていけるように自治連合会の取組みを進めていきますのでよろしくお願いします。

また、今年もいろいろな記事をお届けしますので、読んでみてください。記事に対するご意見・ご感想などもお寄せください。

「広報川西」が双方向で皆さんとつながる広報になるよう頑張ってまいります。