

そよ風通信

2025年
11月号
No.343



「秋の藤兼」

(君田フォトクラブ：秋山保さん撮影)

<人口の動き> 君田町人口：1,233人（男性：594人・女性：639人）世帯数：571世帯【10月31日現在】

編集・発行/君田自治区連合会 〒728-0401 三次市君田町東入君 644-8
Tel(0824)53-2759 Fax(0824)53-2779 E-mail:kimita-b@m-city.jp

お口の健康が全身の健康につながります！

最近、「かたい物がたべにくくなつた」「お茶や汁物でむせること」はありませんか？

お口のささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルを放っておくと、食事が食べられなくなったり、人と話すのが億劫になつたりと心身の衰え(フレイル)にもつながつてしまします。

オーラルフレイル予防にお口の体操を取り入れてみましょう！

～オーラルフレイルを予防するために～

- かかりつけ医をもち、定期的に歯と口の状態を見てもらいましょう。
- お口の体操を習慣にしましょう。
- 毎日のお口のケアを忘れずに行いましょう。



お口の周囲の体操



口を大きく
「あー」と開く



口を「うー」と
しっかりすぼめる



口を「いー」と
しっかり伸ばす

頬の体操



右頬をふくらます



左頬を
ふくらます

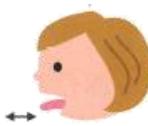


両頬を
すぼめる

舌の体操



舌を右・左に動かす



舌を前・後ろに動かす



舌を上・下に動かす

お口の体操をやってみましょう♪

パ



唇をはじくように

タ



舌先を上の前歯の
裏につけるように

カ



舌の奥を上あごの
奥につけるように

ラ



舌を丸めるように

11月に農地の現地確認を行います

補助金(※1)の対象となっている農地の管理状況(※2)の確認のため、支所職員によるパトロールを行います。圃場に立ち入らせていただく場合がございますが、ご理解とご協力をお願いします。

※1中山間地域直接支払交付金

※2耕作放棄地とならないよう、草刈り等の管理が行われているかを確認します。

令和7年国勢調査に
ご回答いただき、あり
がとうございました。

今後とも統計調査へ
のご理解とご協力をお
願いいたします。



こんにちは！君田診療所です！



やっと秋らしい気候になったかと思えば、急に寒くなり、寒暖の差も
はげしく体調をくずしやすい時です。

体調管理をしっかりしましょう。「インフルエンザワクチン」と「新型コ
ロナワクチン」の接種も始まっています。

希望される方は予約の上、早めの接種をお勧めします。

◇ インフルエンザ→一般 4,400 円 65歳以上 1,500 円

◇ 新型コロナ→一般 15,600 円 65歳以上 4,700 円

<診療時間>

【月・火・金】

9：00～12：00

13：30～16：30

【木】

9：00～12：00

午後は往診に回ります。

高暮ダム見学に多くの方が参加

中国電力株式会社主催高暮ダム見学会が、10月15日に行われ、15名が参加しました。一行は一般コースとチャレンジコースに分かれ、洪水吐ゲート室や監査廊、高野発電所をそれぞれ見学し、地震に対するダムの安全性と、治水協力への取組みの概要説明を受けました。

管理施設として地震、漏水量、変形量、雨量などを計測する各種観測設備や、停電時に電源を供給する予備電源装置が設置されています。また、震度階級が4以上の地震が発生した場合は、直ちにダムの安全性点検を実施し、異常の有無を確認し、

点検結果は、国土交通省、経済産業省)へ報告するなど、地震発生後の安全点検等のお話をうかがい、安全面に納得できた見学会となりました。



おやこで移住体験ツアー 君田町へようこそ！

三次市への移住を検討されている方を対象に、移住体験ツアーが10月18日に開催され、4世帯10人（大人7人、子ども3人）の参加がありました。

一行は、今年8月に完成した新校舎市立三次小学校を見学し、河内在住の先輩移住者との交流後、昼食といなか暮し体験のため、君田町内「農家民泊こがね



や」さんへ来られました。辺りの、心が動くほどの自然の原風景に皆さん大喜び。お昼は、店主の今本さんから、田舎暮らしの面白さを聞きながら、大きな栗ご飯のおむすびと、自家製の味噌で仕上げたなば汁を、ゆったりと美味しく頂きました。また、めったに近くで見ることのない牛に餌をあげたり、自分たちで皮をむき作った干し柿は、嬉しいお土産となりました。



たくさんの福が訪れるよう、来年の干支“馬”を作ってみませんか！

参加者
募集中



世界に一つ。来年の干支「馬」を、ご自分で作ってみませんか。

樹脂粘土を用い、非常に軽く半永久的に楽しめます。

日 時：12月12日（金） 13：30～15：00頃
場 所：君田生涯学習センター
参 加 費：1,000 円（材料費込）
講 師：原田 千代実 先生
お申込先：君田自治区連合会事務局 (☎ 53-2759)

読書祭り

【君田小学校】

10月26日（日）のあったかむらフェスティバルに参加しました。君田小学校の「読書祭り」をあったかむらフェスティバルの中で開催するのは、今年で2年目になります。

今年の演目「群読」と「七本松太鼓」を、どちらも全校で取り組みました。元気のよいかけ声や力強い演奏で、君田町の祭りを盛り上げることができました。



君田あつたかむら映画祭り

『ばあばは、だいじょうぶ』

開催日時：12月13日（土）13:30 開演
開催場所：君田生涯学習センター

両親や祖母と共に暮らす小学生の少年。
いつも彼を優しく励ましてくれる祖母が認知症になり、次第に変化していく。

9月に君田生涯学習センターで開催された「いきいき講演会」の中での、絵本読み聞かせ「ばあばは、大丈夫」を原作にした実写映画。



主演：富士眞奈美、寺田心、平泉成 他

©2018 「ばあばは、だいじょうぶ」製作委員会

ベーグル教室参加者募集

3回目となるベーグル教室を開催！

今回も2種類のベーグルを作ります。
1つはカレー味！！
もう1種類はお楽しみに♪



初めての方でも、美味しく上手に仕上がります。

今までご参加いただいた方も初めての方も大歓迎！！

ぜひお申込み下さい(*^-^*)



開催日時：11月29日(土)

10:00~14:00

開催場所：君田生涯学習センター 調理室

参加定員：12名

参加費：1,000円（当日徴収）

申込締切：11月25日（火）

持参物：エプロン、手拭きタオル

まごころ
左記の方より
頂きました。ご厚志に大
変感謝いたしました。
おにしある皆さまとお
しまします。お知らせま
せまことに致いた



香典返しとして

東入君区 高橋 繁弘 様
(故 茂 様)

東入君地区社会福祉協議会

君田図書館だより

開館時間：9時30分～18時 12～13時閉館

休館日：毎週月曜日/年末・年始

ホームページ：<https://toshocity.miyoshi.hiroshima.jp>

2025年11月号

三次市君田町東入君644-8

Tel/Fax：(0824)53-7050



ミニクリスマスツリーつくろう

場所：三次市立君田図書館
(生涯学習センター会議室)
日時：2025年12月7日（日）
時間：13時～
材料費：300円
定員：5人
対象：小学生～
予約が必要です。



本のメッセージカード 入賞作品

10月11日に「第17回本のメッセージカードコンクール」の審査会を行いました。応募総数1035名。君田町内からは、正広一景さん 高下拓真さんが入選されました。たくさんのご応募、ありがとうございました。入賞作品は、中央館で展示後、市内各図書館で巡回展示します。



新しく入った本

	書名	著者名	分類
一般書	いつもの焦りやイライラがなくなるせっかちさんの本	杉浦 義典	141.7ス
	天国ゆきのラブレター	坂本 雄次	289.1サ
	「地方」は最強の武器になる	齋藤 憲嗣	335サ
	その神経(バランス)じゃ調子わるくもなりますよ	小林 弘幸	498.3コ
	ほぼ混ぜるだけで感動スイーツ	Satoru	596.6サ
文学	風読みの彼女	宇山 佳佑	913.6ウ
	天使のにもつ	いとうみく	B913.6イ
	チョコレート・ピース	青山 美智子	913.6ア
	誓いの簪	天羽 恵	913.6ア
児童書	ふしぎぞくぞくぞくぞくかぞく	大林 大／お話、かとう ひろゆき／絵	Eカ
	ぼうさいセブン	もとした いづみ／作	Eフ
	AIロボット世界のサバイバル1・2巻	ゴムドリco.／文	007エ
	こどものためのドラッグ大全	深見 墩	368.8フ
	ジブリの食卓千と千尋の神隠し		596ジ
読物	ローマの休日	蜂ハ 優月／小説	913ハ
	セカイの千怪奇5巻	木滝 りま	913キ5

図書館カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	㉙
23	24	25	26	27	28	29
30						



休館日



12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ばんびのお話し広場

日時：11月22日(土)

場所：君田生涯学習センター

(詳細は、ばんびのお話し

広場のInstagramに掲載)



君田保育所運動会

9月27日、君田保育所運動会を行いました。

前前日の雨で園庭の状態が悪くなりましたが、子ども達と一緒に、溜まった水をスポンジで吸い取り、グランド整備をしました。子ども達はどうしたら沢山の水をスポンジに吸い込ませることができるかを試行錯誤。泥んこ遊びや水遊びのようになりながらも、スポンジを地面に向かって押えると沢山吸収したり、絞る時は力いっぱい絞り、吸い込んだ水の量を比べたり…と、スポンジの性質に気付いていました。そんな子ども達の姿に気付く力や考える力が育っていることを感じました。運動会を成功させるために力を合わせて頑張ってくれました。

保護者会の役員さんもグランド整備や草刈りなどご協力いただき、無事当日を迎えることができました。

運動会当日は1歳児5名、2歳児2名、3歳児1名、4歳児1名、5歳児5名（1人欠席していましたが、後日全員でミニ運動会をしています）、14名の元気いっぱいの子ども達の入場では、ちょっと難しい隊形移動も挑戦し、見事にはばっちり決めてくれました。

まねっこが上手になった可愛いうさぎ組さんは（1・2歳児）ぱんだの帽子をかぶり、いろいろな動物に変身しながら楽しそうに体を動かしました。

幼児組さんは法被をかっこよく身にまとい、元気のいい掛け声をかけながら緊張感を力に変えながら表現しました。

5歳児さんの縄跳びダンスでは、自分の力を出し切って達成感を感じていた子ども達でした。

保護者の方々の拍手や温かいまなざしが応援になり、子ども達にも届いていたことと思います。おうちの方との競技でも笑顔がたくさん見られた運動会になりました！



うさぎ組親子競技



幼稚組親子競技



Yūgō組リズム



そう組リズム

君田自治区連合会11月展示

小野さん(東入君)の色鉛筆トレース画展

期間：11月17日(月)午後～11月30日(日)

場所：君田生涯学習センター

玄関ホール

