

そよ風通信

2025年
12月号
No.344



(石原区)

「小春日和」

(君田フォトクラブ：小田 登美子さん 撮影)

〈人口の動き〉 君田町人口：1231人（男性：594人・女性：637人） 世帯数：571世帯【11月30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

免疫力アップで冬の感染症に負けない！

感染症予防には、手洗いやマスクの着用に加えて、自分自身の免疫力を下げないことがとても大切になってきます。感染症に負けない体づくりをはじめてみませんか。

十分な睡眠をとる

睡眠は体や脳を休めるだけでなく、傷ついた細胞の修復をしています。睡眠の質が高いほど、風邪の発症率が低いことが分かっています。

十分な睡眠をとて抵抗力を高めましょう。



体を温める

体が冷え体温が下がることで、免疫細胞の働きが低下し、免疫機能が低下します。

マフラーや手袋、腹巻を使用するなど衣服の工夫をしましょう。

ゆっくり湯船につかったり、食べ物や飲み物で身体を中から温めてみましょう。



バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく身体に必要な栄養をしっかりとることで、体力や抵抗力を高めましょう。



ストレスは適度に発散する

ストレスを受けると、自律神経が乱れて抵抗力が弱まります。

笑いは免疫力を高めるとされています。

自分自身が笑顔になれる事など、好きな事に取り組んでみましょう。



市道の除雪にご協力をお願いします



市では、冬期における安全で円滑な道路の通行を確保するため「除雪」を行っています。作業を安全・効率的に行うためご理解とご協力をお願いします。

- 除雪に支障となるものはあらかじめ撤去してください（道路にはみ出す恐れのある樹木、電気柵など）
- 路上や路肩への駐車、離合場所への駐車はしないでください
- 除雪作業後の残雪は各自で除去してください（家屋の入口付近など）

※降雪時間や積雪量など、状況により除雪作業に時間がかかることがあります。順次作業を進めますが、通勤・通学されるときは普段より時間に余裕をもってのご準備をお願いします。

<お問合せ> 君田支所 電話：53-2111



こんにちは！君田診療所です！



<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。

診療所 年末年始の休診

12月27日（土）～1月4日（日）までの9日間

長い休みになりますので、お手持ちのお薬をご確認の上
不足しないよう気をつけてください。

インフルエンザも流行しています。体調管理をして
ワクチン接種もご検討ください。

君田診療所 53-2020

防災まちづくりを推進する新たな拠点を視察

君田地域防災連絡会

議主催、広島市豪雨災害伝承館への視察研修会

が、11月15日に行われました。

同館は2014年8月の豪

雨災害の犠牲者を追悼し、災害の記憶と教訓を次世代に伝えるために、



被災地のほぼ中心部（安佐南区八木）に開設された施設です。

まず、私たちは、小高い被災現場に立ちました。100箇所以上の土砂災害が同時に多発的に発生した当時の様子を伺い、何も無ければ、広島市内が一望できる景色の良い場所なのだと、破壊的な災害の恐ろしさを改めて感じました。

館内では、副館長松井さんより、ご自分の被災体験をリアルにお話下さい、今の自分たちの災害意識の低さに気付かされました。

君田小学校 恒例「くま学習」



「子ども達のためなら！」と、地域から沢山の野菜が集まり、競り大友岸本正行さんの絶妙な口上により、今年も、多くの売り上げがありました（43,000円）。

さっそく10月28日、君田保育所・小学校・中学校の方へ等分したものをお渡し頂きました。地域の皆さま、ご協力ありがとうございました。

あつたかわらフェスティバル
野菜競り市の収益金を
君田の子ども達のために！



君田保育所

君田小学校

君田中学校

フェスティバル 2025

町内外から大勢の方々において頂き、君田の子ども達の心にいつまでもやかに開催されました。

＜かかし入賞者発表＞

藤井かかし部会長より、優秀作品の発表



＜カラオケ大会＞

会場と一つになり大いに盛り上りました。



～君田保育所～



＜アコーディオン＞ 柔らかな歌声に、会場の皆さん
は穏やかな気持ちで聞き入りました。



～君田中学校～



～君田小学校～

＜茂田子ども神楽団＞



演目『壱』を立派に舞あげ、会場からは
大きな拍手が。



＜茂田神楽団＞
見ごたえある
「滝夜叉姫」
に皆さん大喜
び！
さすが、茂田
神楽団！

かかし祭り (10/26~11/8)

団体作品13点、個人作品2点の出展がありました。どの作品もそれぞれ、見応え充分。君田の地域を感じさせる『あったかいかかし通り』となりました。県道三次高野線沿いは期間中、見物する方々で賑わいが続きました。



団体 最優秀賞
(泉吉田分館)



団体 優秀賞
(藤兼区)



団体 優秀賞
(君田中学校)



団体 特別賞
(東入君分館)



団体 特別賞
(君田支所)



個人最優秀賞
(中村さん)



個人 特別賞
(森のくまさん)

君田町のお祭り あったかむら

「あったかむらフェスティバル2025」が10月26日（日）、故郷の想い出として刻まれる、君田らしいあったかいお祭りが、賑



＜開会式＞ 宮本実行委員長の開会の挨拶で、
わが町のお祭りが、スタートです。



＜君田保育所＞ 幼児組8名が、大きなステージで緊
張しながらも、一生懸命頑張りました。



＜君田中学校＞ 全生徒14名が、皆さんに盛り上がり
てもらえるようにと、各年代の曲でダンスを披露。

＜君田小学校＞ 北原白秋「まつり」の群読と、七本
松太鼓を、26名が心一つに力強く演奏しました。

＜野菜競り市＞

岸本正行競り太
夫の名調子によ
り、軽妙なテンポ
で、新鮮な野菜が
次々競り落とさ
れていきました。



＜閉会式＞ 安部副実行
委員長の閉会の挨拶で
無事終了しました。

＜大抽選会＞ 地元の特産物が
沢山、賞品に揃えられました。

＜出店ブース＞ 21店舗が、それぞれ工夫を凝らし、祭りを盛り上げてくださいました。大勢の
来場者は、ステージを見ながら美味しい食事を楽しみ、大満足の様子でした。



悩まされた天候も、なんとか小雨ですみ、皆さまの「君田の祭りを盛り上げていこう！」という
思いが一つとなり、沢山の笑顔と共に、無事終了することができました。

あったかむらフェスティバル実行委員会スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

11月14日(金)、延期していた文化祭を規模を縮小して2・3年生のステージ発表のみ行いました。



職場体験での気づきや学びをクイズを交えて発表した2年生。君田町のイベントや神楽、自然についてのグループ研究を発表した3年生。どちらも地域の方々からのご協力をいただきながら学習を行いました。



またご来場の皆様からは温かな感想をいただき、たいへん嬉しく思いました。



食推さんのコーナー

【材料】(4人分)

- ・鶏足・・・4本
- ・にんにく・・・2片
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・小麦粉・・適量
- ・人参・・200g
- ・水・・・600ml
- ・エリンギ・・200g
- 塩・こしょう・・各適量
- 刻みパセリ・・適量
- A 白ワイン・・400ml
水・・・400ml
コンソメ・・2個
塩・こしょう・・適量
にんにく(つぶす)・・4片
パセリの茎・・2~3本
パセリ・・・少々

鶏肉のワイン煮



【作り方】

- ① 鶏足にすりおろしたにんにくと塩・こしょうをすりこみ、小麦粉を両面にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2(分量外)。
- ③ 人参は大き目の乱切りにする。エリンギも同じくらいに切る。
- ④ 鍋にAを入れ②、③を入れて、スープが半量になるくらいまで煮詰める。(30~40分)
- ⑤ 皿に盛り、ソース(煮詰めたスープ)をかけて、みじん切りにしたパセリを散らす。



君田編み物 教室作品展



<君田自治区連合会12月展示>

とき：12月4日～18日
ところ：君田生涯学習センター
玄関ホール

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://toshо.city.miyoshi.hiroshima.jp>

2025年12月号

三次市君田町東入君644-8

Tel/Fax：(0824)53-7050



休館のお知らせ

★年末年始：12月29日～1月3日

1月5日は学校が冬休み期間の為、
全館開館します。



本の寄贈について

ご家庭で不要になった本がありましたら、図書館にお持ちください。

図書館で登録して蔵書として活用させていただいたり、リサイクル市等で有効活用いたします。

特に郷土資料（君田のことが書いてある資料、君田出身者が書いた資料）がありましたら、ぜひ！！



新しく入った本

	書名	著者名	分類
一般書	るるぶ関西中国四国北陸のおいしい道の駅&SA・PA		291ル
	一冊でつかむ秀吉と秀長		289.1イ
	城の攻め方・つくり方		521.8シ
	簡単デザイン文字	OSONO	727.8オ
	基本が身につくはじめての小筆書道	和田 康子	728ワ
	戦ざらいの無敗大名	森山 光太郎	913.6モ
	あやかしたち	畠中 恵	913.6ハ
	職分	今野 敏	913.6コ
	小泉セツ		930.2コ
	だいじょうぶ、ここにいるよ	宮野 聰子	Eミ
児童書	ウサギのおやっさんのカレーやさん	キューライス	Eキ
	本当にあった魔法図鑑		147.1ホ
	身近な危険のサバイバル		369.3ミ
	先生、オカルトは科学で解けますか？	久野 友萬	404ヒ
	まほうのアブラカタブレット	如月 かずさ	913キ
	千年先のあなたへ	佐藤 まどか	913サ

図書館カレンダー

12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)	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



休館日 ○ お話し会

2026年 1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	22	23	(24)
25	26	27	28	29	30	31

ばんびのお話し広場

日時：12月21日(日)

場所：君田生涯学習センター



時間：14:00～

(詳細は、ばんびのお話し
広場のInstagramに掲載)



令和7年度 君田町地域包括ケアの取組みについて

君田町では、今後も住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、お互いに支え合える“君田町”を目指し、「君田町いきいき講演会」や「君田町地域ケア会議」の開催を行っています。

○君田町いきいき講演会の取組

令和7年9月11日（木）、君田生涯学習センター大ホールにて君田自治区連合会主催、君田町地域ケア会議共催による「君田町いきいき講演会」を開催しました。

講師には君田診療所長 黒川純一先生をお迎えし、体温や血圧を中心に体の仕組みについてイラストを用いながら分かりやすく説明をしていただきました。



黒川先生からは、「血圧は様々な条件に左右されるため、1回だけの測定では本当の血圧を判断するのは難しい。日頃から血圧を測定し、平均値を見ることが大切であり、心配があればいつでも受診してもらいたい。」とお話がありました。

講演会の最後には、認知症に関する絵本「ばあばは、だいじょうぶ」の読み語りが行われました。地域代表の「スタジオ自治連」の皆様の感情のこもった読み語りに、「感動した。」という声を多く頂き、認知症になっても、病気になっても自分らしく地域で過ごすためにはどうしたら良いかを考えるきっかけとなりました。

当日は62名の地域の皆様が参加され、熱心に耳を傾けておられました。参加者からは、「身边に先生がいてくださることに安心を覚えた。」「絵本の読み語りは心も体もホッとする温かい気持ちになりました。」といった好評の声が多く寄せられ、非常に満足度の高い講演会となりました。

○君田町地域ケア会議の取組

11月11日（火）、君田生涯学習センター大ホールにて「君田町地域ケア会議」を開催しました。

地域ケア会議は、高齢になっても住み慣れた君田町

で安心して自分らしい生活を続けられるような仕組み作りを、地域の皆さんと君田町に関係する専門職が集まり意見交換を行う場です。



今回は令和元年に作成した相談

先が分かる「みんなで見守り」のリーフレットの改訂案や君田町での健康麻雀の取組みについて意見交換を行いました。今後は頂いた意見を基に「みんなで見守り」のリーフレットの改訂版の配布や健康麻雀の体験会の開催を予定しています。



香典返しとして



藤兼区 福島 修様
(故 和子 様)

藤兼地区社会福祉協議会

まことに左記の方より金一一封をよ
りご厚志に感謝せまといに頂きました。
おにしあらさまにまことにご厚志に感謝せまといに頂きました。
しまします。おにしあらさまにまことにご厚志に感謝せまといに頂きました。

まいじいろ