



酷暑の夏! 涼をもとめて沢登り 2023 沢谷シャワークライミング



その後、交流センターでボランテニアによる鮎の塩焼きやおにぎりなどでお腹を満たしました。



沢谷の夏の恒例イベントとなった沢谷河童レンジャー主催(共催:国立三瓶青少年交流の家)の「シャワークライミング」が7月29日(土)、8月6日(日)そして11日(金・祝)の3回、沢谷川を会場に開催され、県内、広島・山口両県から参加された親子など60名が楽しみました。

コースは千原から九日市までの約800mで、透明な清流と木立から注ぐ木漏れ日の中を上流に向かって進みました。途中の深いところでは勢いよく飛び込み、急流ではロープを伝って進み、さらに水の流れに身を任せて下るウォータースライダーに歓声が上がりました。

吹矢でストレス解消と健康づくり

7月25日(日)、新定期講座「吹矢教室」の2回目を、日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員の高橋さん(比之宮地域出身・広島市在住)の指導により6名の参加者で行いました。

この教室は、腹式呼吸法による健康法と日本古来の吹矢を融合させたスポーツ吹矢を学ぶもので、得点を競うと同時に、独特の呼吸法により肺機能活性化や集中力向上、ストレス解消などの健康上の効果が現れることを期待して開催するものです。

講師から1回目と同様「型(かた)」と呼ばれる基本動作を丁寧に教わった後、的までの距離を初心者向けの

5mの設定にして、ひとり6ゲームを2ゲームずつ交代しながら行いました。なかなか思いどおりの中央を射るのは難しく、奥の深いスポーツですが、参加者は集中とリラックスのメリハリをつけながら約2時間の教室を楽しみました。



新聞記事の構成や読み方を学ぶ

今年度4回目のチャレンジ教室は、8月7日(月)に山陰中央新報社川本支局長の佐伯さんを講師に迎えて、新聞記事を効率的に読む方法や楽しみ方を学びました。

これは、山陰中央新報社が新聞に親しむ機会づくりとして開催している「大人の新聞教室」を要望し実現したものです。

まず当日の新聞を材料に、発行から何号目かを探すなど新聞クイズでウォーミングアップした後、

新聞の特徴や記事の構成などを学びました。また

「見出し」や記事の要点がまとめてある「リード(第1段落)」を読むだけで

おおよその内容が分かり、忙しい時など短時間で情報収集できる利点を教わりました。その後、新聞の活用方法としてスクラップの方法を学び、実際に各々で気になった記事をスクラップし、選んだ理由や感想などを発表しました。

普段何気なく読んでいる新聞ですが、思いがけない発見もあり「参考になった」などと受講者から感想をいただきました。



自作のカップでティータイム

陶芸教室を7月21日、28日、そして8月4日の3回コースで開催し、7名の受講者が作品づくりに挑戦しました。講師は千原の藤間さんで、テンポの良い説明、会話で賑やかに進んでいきました。

1回目はカップと時計の土台づくり。時計は飾りも作るため完成をしっかりとイメージしながら作成していきました。2回目は小皿作りですが、スタンプやレースを使って模様をつけるなど変わった技法での製作を皆さん真剣に取り組まれました。

最終の3回目は、前回作った小皿などの作品に見本から選んだ釉薬をかけて乾かしました。その後、小さなパーツをテグスやビーズを使って時計を完成させました。それらの作業の合間に、1回目に作成したカップと小皿でティータイムを楽しみました。自分で創った作品で味わう飲み物は格別の味で「いいわー。特別においしい!」などの声が上がっていました。出来上がった作品が自宅で食卓に上がるたびに楽しめることと思います。



なが〜い夏休みを有意義に！
集まれ！沢谷っ子 夏を楽しもう！

夏休み期間中に自然体験やクラフトなどを
楽しむ「集まれ！沢谷っ子」を7月24日(月)
と8月1日(火)の2回開催し、交流センター
に子どもたちの賑やかな声が響きました。

1回目の午前中は
宿題に取り組み、昼
食はボランティアの
方に準備していただ
いた豚丼と春雨サラ
ダをいただきました。
昼からはバスボムづ
くりです。重曹など
の材料を計り好きな
色や形にしていきま
す。天日で乾くまで
大好きな水遊びです。



バケツや水鉄砲を使い思いっきり水を飛ばし
たり、掛け合ったりとひととき暑さを忘れて
遊ぶことができました。

2回目は猛暑日でしたが、宿題を早々に済
ませるとドミノやオセロで真剣勝負！ 昼食
は地域食堂「おむすび」の皆さんに用意して
いただいたそうめん、かき揚げやポテトサラ
ダなどを完食しました。その後は沢谷川に移
動して川遊びです。



水中眼鏡で川の中を覗きながら魚を捕ったり、
流れに身を任せたりして沢谷の自然を満喫し
ました。

2回ともボ
ランティアと
して参加して
くれた島根中
央高校生に感
謝します。そ
して食事準備
等にお世話に
なった皆さん
ありがとうございました。
3回目は8月
21日に開催す
る予定です。



ふる里を知り、課題を見つけよう！
 邑智中学校（2年・3年）ふるさと学習

邑智中学校では3年前からふるさと学習として、2年生は地域探検、3年生は地域課題解決をテーマに、在住地域に分かれて生徒達で目標と計画を立てて取り組んでいます。

この度、沢谷地域のそれぞれの学年で今年度の活動が実施されましたので紹介します。

2年生

2年生の地域探検は、7月31日(月)6名の生徒が交流センターに集まりました。今年度は昼食も自分たちで調理して食べる計画で、それぞれが自宅から持ち寄った野菜や肉などの食材を切ったり炒めたりしてカレーの準備をしました。

ある程度準備ができると地域探検の開始です。まず、彦田畜産で職員さんの案内をいただき沢山の牛の見学です。なかなか牛に触れ合う機会はない生徒達ですが、真近で巨体を見学することができました。また、母牛の出産が近づくと携帯電話に知らせが入るなど最新の技術も学びました。



次は、絶好のインスタ映えする熊見のひまわり畑を訪ねて記念撮影。その他、数か所を回って、

交流センターに帰り昼食をとりました。午後からは、夏の自然を楽しむ川探検です。九日市の川に浸かって川底を覗いたり、流れに身を任せたりして楽しみました。

今回の成果は、編集してSNSで発信したり、文化祭で発表する予定です。



3年生

沢谷地域の5人の中学3年生のふるさと学習は、8月9日(水)と10日の1泊2日で、沢谷交流センターを会場に「防災」をテーマに学習しました。

台風6号の影響で開催できるか心配されましたが、一学期から何回も話し合ってたテーマや内容を決めた5人の熱意が伝わったのか、外で活動をする時は雨も止み、プログラムを変更することなく進めることができました。

初日は避難用テントや簡易ベッドを組み立て、実際に一晩寝てみました。「幅が狭く、寝返りが打てなく



てしんどかった」「何日も続くつらい」などの感想が聞かれました。

自分で食料を調達する学習では、石原の佐藤さんに投網を持って同行いただき、鮎つかみが初めての生徒も必死に川を覗きこみ鮎をつかまえることができました。みんな

で獲った鮎はライターなどを使わずにファイヤースターターで火を起こして焼いていただきました。夕食後は、避難する際の注意点などを確認しながらのナイトウォーク！

2日目には、デジタルハザードマップや気象庁の「キキクル」などスマホやタブレットで得られる防災情報を学び、小枝を集めて飯盒でご飯を炊き、非常食づくりなど体験しました。



読んでみよう！

『日本国憲法』

第五章 内閣

第六十五条 行政権は、内閣に属する。

第六十六条 内閣は、法律の定めるところにより、その首長たる内閣総理大臣及びその他の國務大臣でこれを組織する。

2 内閣総理大臣その他の國務大臣は、文民でなければならない。

3 内閣は、行政権の行使について、国会に対し連帯して責任を負ふ(う)。

第六十七条 内閣総理大臣は、国会議員の中から国会の議決で、これを指名する。この指名は、他のすべての案件に先だつ(つて)、これを行ふ(う)。

2 衆議院と参議院とが異なつた指名の議決をした場合に、法律の定めるところにより、両議院の協議会を開いても意見が一致しないとき、又は衆議院が指名の議決をした後、国会休会中の期間を除いて十日以内に、参議院が、指名の議決をしないときは、衆議院の議決を国会の議決とする。

第六十八条 内閣総理大臣は、國務大臣を任命する。但し、その過半数は、国会議員の中から選ばなければならない。

2 内閣総理大臣は、任意に國務大臣を罷免することができる。

♪ 赤ちゃん誕生 ♪

石田 継弦 つづる

ちゃん (九日市 西の原)

令和5年7月1日生まれ



(父) 啓朗さん

(母) 麻希さん

〔名前の由来〕

思い継いで、人の縁を大切に元氣いっぱい成長してくれるように

すこやかに育ってください！

交流センター周辺美化活動

酒谷と沢谷2区の自治会の皆さんにより交流センター周辺の美化活動を実施していただきました。広場とグラウンドの草刈りと整地、花壇の草取り、裏の水路掃除など暑い中奉仕いただき、とてもきれいになりました。

今回は9月24日(日)に3区と4区の皆さんにお世話になる予定です。



四年ぶりに踊りの輪

酒栄会(さかえいかい)主催の「酒谷盆踊り大会」が8月13日(日)、森原古道公園駐車場で4年ぶりに開催され、帰省された方や地域の皆さん約80名が踊りの輪を作りました。

令和に入ってから新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止していましたが、5類移行と地域に元氣を取り戻そうとの会員の声により開催に至りました。

午後8時の口説き開始時間には多くの来場者を迎え踊りの輪が広がりました。バザーでは飲み物や焼鳥などに加え、友



好協定30周年を迎えたバリ島の料理サテ・バビ(豚肉の串焼き)が無料で振舞われ来場者の舌を楽しませていました。

いわずにおれなくなる

いわずにおれなくなる

ことばでしか

いえないからだ

いわずにおれなくなる

ことばでは

いきれないからだ

いわずにおれなくなる

ひとりでは

生きられないからだ

いわずにおれなくなる

ひとりでは

生きられないからだ

『まど・みちお 全詩集』

著者 まど・みちお

編集 伊藤英治

製作 山村光司

発行者 齋藤廣達

発行所 株式会社理論社

お知らせコーナー（公民館・交流センター・連合自治会 等から）

◆『沢谷交流センター（公民館）休館』のお知らせについて（交流センターから）

「ほのぼのサロン」のお出かけ交流のため、次のとおり休館します。

日 時：令和5年9月21日（木）午前8時30分から17時15分まで

◆『ふれあい学級』の開催について（沢谷地区社会福祉協議会から）

4年ぶりに「ふれあい学級」を次のとおり開催します。

日 時：令和5年9月30日（土）午前10時から午後2時頃まで

◆『沢谷地区民体育大会』の開催について（沢谷体育協会から）

4年ぶりに「沢谷地区民体育大会」を次のとおり開催します。

日 時：令和5年10月1日（日）午前9時から正午頃まで

★行事予定（8/21～9/30）

行 事	日 時	会 場
集まれ！沢谷っ子 夏を楽しもう！	8/21(月) 10:00～	全館
ほのぼのサロン	24(木) 9:30～	多目的室
ニコニコ健康教室	25(金) 9:30～	多目的室
定期講座「吹き矢教室」	29(火) 9:30～	多目的室
青パト隊一斉パトロール	9/1(金) 18:30～	広場集合
定期講座「チャレンジ教室」	4(月) 10:00～	多目的室
定期講座「からだほぐし教室」	5(火) 10:00～	和室
自治会輸送バス	7(木) 8:40～	(沢谷～飯南町)
ニコニコ健康教室	8・29(金) 9:30～	和室
胃がん検診	11(月) 12:00～	多目的室
定期講座「季節の料理教室」	12(火) 9:30～	調理室
定期講座「カメラ教室」	20(水) 9:30～	多目的室
ほのぼのサロン	21(木) 8:30～	休館（お出かけ交流）
町民意見交換会	22(金) 19:00～	多目的室
交流センター環境美化（3区・4区）	24(日) 7:00～	広場集合
定期講座「吹き矢教室」	26(火) 9:30～	多目的室
ふれあい学級	30(土) 9:30～	体育館

沢谷地域の人口と世帯数（7月31日時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月比増減
人口460(+1)〔男性229人(+1)・女性231人(±0)〕世帯210世帯(±0)