



# ひのみや瓦版

## 7月号

令和7年7月16日

発行所 比之宮公民館

〒696-0711

邑智郡美郷町宮内 562-5

電話 0855-82-3474

Fax 0855-82-3800

メールアドレス

[himenomiya@outlook.com](mailto:himenomiya@outlook.com)

比之宮の人口 6月現在

・男107人 ・女113人



### ひめのみや楽級 & のだきゅう移動販売 & 本の森

6月25日(水)連合自治会主催での、のだきゅう移動販売(買い物支援)が行われました。沢山の品数を準備していただき、自分でお店に行かない方にとっては、ゆっくり時間を使い、自分の目で見て買い物が出るのが良かったのではないのでしょうか。

「これ、便利いいから買ったよ」「へエーこんなもんまである、珍しい」「涼しくて、動きやすい服があればいいなあ」など、買い物に来られた方々がお話しながら購入されていました。

次回は秋冬物の移動販売です。配布物にてお知らせします。



### 桜公園下草刈り 総勢25名

6月14日(土)雨の中ではありませんでしたが、大勢の方々に参加いただき、大変お世話になりました。



### ひめのみや楽級 & 口腔ケア

7月2日(水)歯科衛生士の大草さんによる口腔ケアが行われました。人は「口」から老化すると題し、口の健康を保つために、ストローを使うのゲームや「口の機能」「口の老化」「食べるための4つの力」「口の「4つの力」をアップする方法」を分かりやすく教えていただきました。



# バス旅 参加者15名

7月7日(月)ひめのみや楽級では、毎年恒例の「バス旅」を計画し、比之宮地域おこし協力隊や民生委員児童委員の皆様とバスの旅を行いました。  
大和ミュージアムや海軍館、昼食に買い物など、他寄り道をしたりして楽しみました。

参加者の方からの感想  
歩くところが多かったけれど、時間をとりながら色々なところへ連れていってもらえて良かったです。計画して、連れていっていただけのことに感謝感謝です。ありがとうございました。



# Uターン者紹介

西嶋真理子さん

55年ぶりにUターンしました。  
前職、ケアマネージャー、障がい者支援などを経て比之宮へ。  
卓球を週5回実施、参加者募集しています。

先月のグラウンドゴルフ大会に参加したり、地域の皆さんと交流をしています。  
よろしくお願ひします。



# 俳句

口明けて食み出しさうな燕の子  
忘れずに戻り来たりし仏法僧  
下駄箱の花瓶に生けし若楓  
早苗饗や集落あげての船の旅  
山の色潤ひ増せしついでりかな

選者吟

大久保朝子  
高橋 和子  
渡邊 光廣  
村上 有里  
服部 康人

# 川柳

日記帳文字がはみ出す楽しい日  
物価高野菜作りに熱入れる  
体操で仲間と今日も元気でタッチする  
露受けて大きく育つ夏野菜  
鬼が吐く系につられる子供達  
タケノコ掘りよく降る雨に終わらない  
降り向けば過去未来へ前を向く

選者吟

大島千代枝  
波多野祐康  
福井 益代  
藤原 節子  
水口 怜  
山口 達輝  
森口 時夫

# 公民館講座(予定)

- 骨盤調整体操教室(カイロ) 8月7日(木)
- スポーツ吹矢教室 8月25日(月) 9月22日(月)
- すばら体操教室(吉時) 9月25日(木) 100円必要

# 公民館活動ほか予定(自主活動・自由参加)

- 🌸 ひめのみや楽級 毎週水曜日 本の森7月23日
- 🌸 卓球 7月26日(土) 8月9日(土) 8月23日(土)
- 🌸 バドミントン 毎週水曜日
- 🌸 運動サークル 毎週金曜日
- 🌸 ニコニコ健康教室 7月25日(金) 8月8日(金) 8月22日(金)
- 🌸 スポーツ吹矢 9月8日(月) 100円必要

# お礼・お知らせ

- ◆ 古布切り大変お世話になりました。2箇所介護施設へ届けました。
- ◆ 8月23〜25日 蟠龍峡サバイバルキャンプ泊3日