



ひまわり

(あたたかさと活力に満ちた地域を目指して！)

令和8年3月号
発行
中央自治センター
☎ 22 - 1368

半農半Xカフェ「ひまわり」を開催しました

2月12日、メインゲストにさいねい龍二さんをお迎えして開催した今年度のカフェには、『町内で農業をがんばる女性3人』に登場していただきました。

さいねいさんは「雑草対策は大変だけど土に触れることで心が癒され、おいしい野菜ができると励みにもなる。仕事もまた頑張ろう、となる」と。ゲストの方々にはそれぞれお気に入りの写真や動画をご用意いただき、スクリーンに映し出された写真の解説とさいねいさんとのトークで会場は大盛り上がり。



川尻で手作りパン工房を営む冬木葉子さんは「早朝のアスパラ農園ではそよ風や季節の虫の声に癒される。土の上に寝っ転がりたくなることも」と。SNS交流サイトに発信を続けている矢野文華さんは「草刈りは大変だけど、たまの休みに行く海釣りで大物が釣れると疲れも吹っ飛ばす」と。さらに森澤祐佳さんは「かつての教え子が『農業をやってみたい』と言ってくれたときには本当にうれしかった」と。会場のテーブルにはパン工房efeのパンとPEAceNATUのクッキーが配られ、おいしいカフェと軽快なトークで楽しいひとときを過ごしました。



中央自治会 **カープ** 応援バス 参加者を募集します

先月号でお知らせしたカープ応援バスの参加者を募集します。定員は20名で、自治センターに集合して貸切バスでの往復です。お申込みは電話で自治センターまで。第一次締切りは3月末日。申込者多数の場合は抽選とし、空きがある場合は続けて募集し「定員になり次第締切り」となります。参加費については申込時にお問い合わせください。

とき 6月6日(土) 11時 自治センター出発
対戦相手 オリックス(交流戦) 14時試合開始
18時ごろマツダスタジアム発 20時ごろ帰着

カープを
応援しよう!



「ポンポンという音が心地よくて・・・」－元気サロン交流会－

2月18日、健康運動指導士の長尾香織さんを講師にお招きして今年度2回目の元気サロン交流会を開催しました。テーマは「エイサーのリズムにのって♪ストレス解消!」。ひととおり身体をほぐしたあとはパーランクーという琉球太鼓を使ってリズムを取りながら身体を動かしてリフレッシュ。

固い身体もほぐれたところで保健福祉センターの保健師さんより「家庭血圧」のお話をいただきました。「高血圧は命に関わる重大な病気を引き起こす原因になる。病院などでは血圧を測る機会が多いと思われるが、ぜひ家庭でリラックスした状態での血圧を測って記録しておくことで自分の血圧を正しく把握する習慣をつけて」と話されました。



(この事業は世羅町共同募金配分金を活用して実施しました)

「いい経験になりました」－自主防災研修会－

中央地区自主防災連絡協議会では中央自治会、中央地区ボランティアの会との共催で2月28日に「自主防災研修会」を開催しました。午前中の第一部では世羅消防署から講師に来ていただき心臓マッサージやAEDの使い方について実地研修を行いました。多くの参加者は初めて、もしくは数年ぶりの研修で、“本番”で慌てないように手順を確認していました。また、消防隊員の方から3月施行となる林野火災警報・林野火災注意報についても周知がありました。



昼食を兼ねた被災食試食では、研いだお米と水を入れたビニール袋を30分煮沸する方法でご飯の準備をし、レトルトカレーやアルファ米、パスタなどの長期保存が可能な食材での食事を体験しました。



午後は土のう作りとロケットストーブ作り。要領よく土のうを作る手順や注意点を情報共有しながらの作業となりました。ロケットストーブ作りは経験者も数名いましたが、ほとんどが初めて。立派なよく燃えるストーブが2台できあがりました。



参加されたみなさん
お疲れさまでした。



総会・役員改選の時期です

年度変わりの季節がやってきました。自治会等の役員改選の時期となりました。各団体・隣組からの新役員選出のご準備をお願いします。(日程はいずれも予定です)

自主防災総会 4月22日(水)19時～

自治会総会 5月8日(金)19時～

三川ダムクリーンウォーキングに参加を

世羅町公衆衛生推進協議会では、ゴミ拾いをしながらウォーキングを楽しむ「ゴミ拾いウォーキング」を行ないます。お問合せ申込みは公衛協へ。

とき 4月3日(金)午前10時から

集合場所 大妻森林公園駐車場 記念品あり

申込先 公衛協事務局 090-8069-8194

◆ 行事予定 3月20日～4月21日 変更になることがありますのでご注意を!

日	曜日	使用団体及び行事	時間	開催場所
3月30日	月	サロン【コミュニケーション麻雀】	10:00～15:00	あさひ荘
4月3日	金	三川ダム ゴミ拾いウォーキング	10:00～12:00	大妻森林公園駐車場
4月6日・13日	月	サロン【百歳体操など】	10:00～15:00	あさひ荘
4月20日	月	サロン【令和8年度総会・会食】	10:00～15:00	中央自治センター・あさひ荘
毎週月・金曜日		卓球クラブ	19:00～22:00	中央自治センター