

第3回

「みんなで考える防災教室」が開催されました。

9月9日第3回の防災教室が第1研修室で開催されました。講師は防災副委員長の青原啓詞さんで、まず前回までの土砂災害や浸水被害の恐ろしい状況をビデオで振り返りました。



そして今回は、その災害発生の前に「いつ」「どこに」「どのように」避難するのか？を、廿日市市のハザード・マップを使って、もし自分の住んでいる地域で警戒・避難警報が発令したらどの様に行動するかの講義です。その防災行動計画がマイタイムラインです。



出席者は避難のタイミング、避難する場所、避難経路、必要な準備を一つにまとめ、警戒レベルに応じた行動を取るための演習を行いました。

パソコン同好会がスタートしました。

さくら de ファミリーの前号で、「パソコンで何かやりたい人集まれ！」と呼びかけましたが、「まずはやってみよう！」ということで、同好会を結成しました。

毎週水曜日の13時スタートで、市民活動センターのどこかでやっています。例えば、「ホームページ・ブログを作成して、情報発信をしよう！」ということで、当センターのホームページを改編するために、Word Press というアプリケーションの練習をしています。

個人スキルアップのための勉強会ですから、プログラミングで色々な作品を作りたい人はそれも出来るし、ゲームや写真・動画編集もやります。

パソコンでこんなことをやりたい！ あんなことをやりたい！ と思ったら、一緒に勉強しましょう。連絡してください。

世話人 ICTまちづくりボランティア 橋本晃一
連絡先 廿日市市民活動センター窓口 中村まで
電話 0829-32-3741 E-mail info@hatnet.jp まで

佐伯・今昔物語

その十四・漆本口の合戦と中山城の攻防（こと）

友田の漆本口の合戦で、相良方の攻撃を受けていた毛利方の穴戸福原が老うい、と思われたところへ穴戸安芸守が不意に現れて、うつもり将監を討ちとって功名をあげた。

はや東雲が明けるころ、毛利軍が百騎ばかりの相良の侍を護ノ瀬の、ある谷間まで追いついて斬りつけて討ちとった。そのとき討たれた相良方の侍は、岩原庄内武信、山田源五、山月庄之介、大原新太郎、大原六郎左衛門、谷村和左衛門、己斐丈三郎、武田八郎で、この八人はいずれもや鉄砲の腕前に長けた者たちだった。これら八人の首級をあげたのは佐和源太郎、佐和源七郎、見玉三郎右衛門、穴戸福原の大きな手柄である。

中山城の包圍と相良軍の籠城

天文二十二年（一五五三年）十月二十八日、毛利元就は三角山城（勝城）と友田の猿城に陣取り、小早川隆景は同じく東の法蔵寺の上の山に陣取って中山城を圍む陣を作った。

そして、それぞれ陣から夜登、中山城を攻めたが、なかなか勝負も決まらず、兵糧攻めも功を奏さなかった。

明くる天文二十三年八月上旬頃になっても中山城の四方を圍のように圍んで、相良家の侍が攀つて出れば、毛利方は鉄砲で撃ったが、それでも落ちない。そこで吉川元春は水のない中山城は、どうして水に困らないのかと考え、地元の百姓に、そのわけを聞いた。

その百姓は、「田原口という処から中山城まで一丁ばかり銅の管を地下に埋めて水を引いているので水には困らない」といった。そこで地下を七・八尺掘ったら、七か所から銅の水道管が埋めてあることがわかった。

記事協力 佐伯文芸クラブ 代表 今田達

市民活動情報紙

さくら de ファミリー

廿日市市民活動センター
令和5年度 秋号

9月発刊

活動報告

廿日市市国際交流協会
いろんな国の人と話そう！

6カ国・けん玉交流会



砂原先生の神業を見たあと、けん玉の由来を、200年前にはフランスの王様が！本剣のけん玉で遊んでいました。



100年前に日本に来て、お皿（ふち）ができました。※



初めてのけん玉だけど、夢中になりました。 ※ けん玉の「ふち」は、日本人が開発し、遊びの幅を広げました！



はつかいち平和ツアー in 広島2023開催



広島平和公園内にある碑巡りをしたあと、原爆ドームを背景に、参加者全員で記念撮影です。猛暑の中、皆さん元気な笑顔が、このあと「お礼するタワー」で交流会をしました。

シュと様々でしたが、広島原爆惨禍の状況を知り、平和の尊さを学ぶうちに友情が芽生え、帰る時には連絡先を交換するなど友達になっていました。日本からも修道大学15名の参加もあり、けん玉で交流するなど楽しい会となりました。

8月4日から7日まで3泊4日で4年ぶりとなる「はつかいち平和ツアー in 広島 2023」を開催しました。全国の大学に募集をかけて、外国から日本に勉強に来ている留学生13人が廿日市市にやってきました。彼らの出身国はトルコ、スペイン、オーストラリア、マレーシア、メキシコ、タイ、モーリタニア、マリ、アメリカ、イタリア、台湾、バングラデ



※8月6日の平和記念式典に参加。被爆体験の語り部近藤祐子さんも同席され、ご挨拶ができて感激でした。



※平和ディスカッションの後、折り鶴を折りましたよ

(廿日市市国際交流協会)

第1回「みんなで考える健康教室」が開催されました。

7月12日（水）廿日市市民活動センター第1研修室で「フレイルってなに？」と題して楽しく・やさしく教えていただきました。

主催は廿日市市公衆衛生推進協議会、講師は広島県環境保健協会地域活動センター地域支援課長の住田典子様でした。

フレイルを一言でいうと「健康な状態と要介護状態の中間」と表現されました。かなり幅広く「身体的な低下」・「精神・心理的な低下」・「社会的な低下」それぞれに基準があり、日常生活への障害をもたらす脆弱性が出現した状態です。

例えば歩行速度が1.0m/秒未満に低下した状態と、文字で表現したら分かりにくい基準ですが、青信号が渡り切れるかどうか、と講習でやさしく教えられると「なるほど」と頷けます。そのフレイル状態にならないためにどうすれば良いのか、健康で明るい生活を送るためにはどうすれば良いのかを分かりやすく解説していただきました。



例えばウォーキングは普段よりも大股で、日光浴でビタミンDを体内で作ろうなど、意識すれば簡単にできる対策です。

最後にはみんなで簡単なフレイルチェックとストレッチも行い、握力測定で納得し、健康長寿をめざそうという講習会でした。

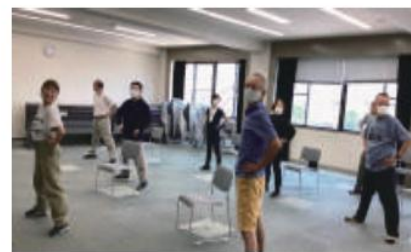


フレ♪ダン 好評開催しています！

フレイル予防のためのダンス教室、略してフレ♪ダン廿日市です。

廿日市市民活動センターで、毎月第4金曜日、10時30分から約1時間、体を動かしたりしています。

インストラクターのYUKINO先生が振付をし、楽しくみなさまと一緒にダンスをしながらお待ちしています！！



廿日市市民活動センターまつり 実行委員会を結成します！

令和6年3月3日の日曜日に開催する「市民活動センターまつり」には広く皆様のお知恵を拝借して、皆さんの活動発表の場にしたいと考えております。

第1回目を**10月10日（火）午後14時から**開催しますので、参加してまつりを盛り上げたいと思っている方は、IF市民活動センター事務局までご連絡をお待ちしております！

令和5年9月18日
廿日市市民活動センターまつり実行委員会

ふれあいデイキャンプが開催されました。

8月20日（日）、今年も市民活動センターと桂公園の2か所で、子ども達と「ふれあいデイキャンプ」を楽しみました。桂公園でのレクは、黒田幸保さんに講師を頼んで、元気よくゲームを楽しみました。

昼食後、夕食のカレーライスの準備をしたあとで、夏休みの工作、手作り時計、風鈴作り、ペットボトルの空気砲を作り、的当てゲームをして盛り上



がりました。スケジュールの最後は、ブラックライトを観て、終了しました。

今年は、子ども50名、カウンセラー20名、スタッフ25名で、暑い中のデイキャンプを無事終えました。

皆様、御苦勞様でした。（青少年育成廿日市市民会議）



ミュージカル LaLa Step はつかいち「Earth Kids」を公演しました！



8月13日（日）にさくらびあ大ホールで上演しました、ミュージカル LaLa Step はつかいち第2公演「Earth Kids」は、たくさんの方にご来場いただき無事に終演いたしました。ゲスト含め総勢68名での公演は、「感動した！」とのご感想も多く、練習以上の力を発揮できた素晴らしい公演となりました。

次回の公演は、11月3日（祝）さくらびあ大ホールで開催される「はつかいち市民文化祭」です。可愛い雪の妖精が登場するオリジナルミュージカルです。ご来場お待ちしております。



サンフレッチェ広島「広島サッカーの奇跡」の講演会が開催されました。



7月22日（土）廿日市市民活動センターで「広島サッカーの奇跡」と題して(株)サンフレッチェ広島の代表取締役社長仙田信吾様によるまちづくり公演会が開催されました。仙田社長は、「Jリーグの成り立ちから現在をひも解かれ、サンフレッチェ広島の現在の状況を他都市他チームと比較しながら説明されました。

そしてこれだけ広島でサッカーが愛されているのは、廃墟となった街から立ち上がり、戦後復興とともに歩んできた広島サッカーの歴史があるからであり、次の飛躍に向けて新サッカースタジアムを活用する決意を述べられました。さらに女子サッカーもその観戦の仕方も醍醐味があり、もっとサンフレッチェ広島レジーナも注目されるよう要望されました。

スポーツは市民に感動を与え、まちづくりに多くの影響や効果をもたらしています。仙田社長の情熱やアイデアはきっと聴衆の心をつかみ、参加された皆さんの参考となる語りかけをしていただけたものと思います。

なお、この「スポーツで育てるまちづくり」のシリーズは2回目、3回目と続きます。次回は広島ドラゴンフライズの浦社長にお願いする予定です。ご期待ください。

