


ええまち 比也野里だより



3月3日はひな祭りです。ひな祭りを行うようになったのは、平安時代に宮中や貴族の女の子の間で紙の人形を使った遊びが盛んになり、それを「ひな遊び(ひなあそび、ひいなあそび)」と呼んでいたことが始まりのようです。またひな祭りは「桃の節句」とも言います。桃という字は、木に兆と書き、兆は物事の始まり生命の兆し(きざし)を意味していて、死などの悪い邪気を払う神聖ものとして扱われていました。そして桃の節句の3月頃は、かわいいつぼみをいっぱいつけ、桃の木に花が芽吹く頃なので桃の節句としたといわれています。長い冬が終わり、新しい季節を迎える美しい行事ですね。

3月比延地区行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	8日卒業式 20日卒業式 1日・15日 15日	東中 比延小・双葉小 パソコン教室 園芸教室			1 移動販売 上比延町スタート	2
3 	4	5 移動販売 住吉町スタート	6 お針箱の会	7	8 移動販売 上比延町スタート	9 フォークダンス (お休み)
10	11 絵手紙教室	12 移動販売 住吉町スタート	13	14 	15 移動販売 上比延町スタート	16
17 	18	19 移動販売 住吉町スタート	20 お針箱の会	21	22 移動販売 上比延町スタート	23 ゆめコーラス
24 31	25	26 移動販売 住吉町スタート 古布の会	27	28	29 移動販売 上比延町スタート	30
	ええまち比也野里(こみせん比也野) 〒677-0033 西脇市鹿野町 720-1 TEL:0795-24-0120 FAX:0795-27-7040 Email hiyano@water.ocn.ne.jp					

楽しんでます！
堀町老人会
「おりひめ体操」

私たち堀町老人会は五十人の会員で活動しています。町内で六十五歳以上の人が何人いるか調べました。

堀町の人口は四三一人で、うち〇歳から十九歳が七十八人、二十歳から六十四歳が二一人、六十五歳以上一三九人となっていました。主に働いている二十歳から六十四歳までの人口二一人よりそれ以外の子供や学生に高齢者の年代の人口が二一七人と多くなってきました(西脇市行政区別年齢別人口統計表平成三十一年一月一日堀町一)。

老人会には高齢者一三九人のうち五十人が加入していることになりました。ちなみに堀町の高齢化率は三十二・五%、比延地区は三十六・六%です。三十年程前から少子高齢化という言葉が出てきましたが今では無子高齢化というようない言葉が聞くようになりました。

今は元気で好きなことや老人会の活動にコミセンの応援等々をしています。何年か先には体も弱って家のことやクリーンリバーでの土手の急斜面での草刈りや町の共有林の手入れに田の水路の溝普請などの共同作業ができにくくなってみんなに迷惑をかけるのではないかと気になります。

高齢になってくるとお医者さんとも縁が切れなくなり、毎日数種類の薬を飲むようになります。医療費の自己負担が二割になって支払う金額は増えていきます。オムツの売り上げも五年ほど前から赤ちゃん用より大人用が大きくなりました。自分で身の回りのことができればよいのですが寝たきり状態になれば大変です。

高齢の皆さんは少しでも元気で暮らせるように寝たきり状態にならないようにとラジオ体操、ウォーキング、水泳、ヨガ、トレーニングジム、グランドゴルフ、特段運動しなくても趣味の畑仕事等々健康づくりには大変気を付けてお

られることと思います。これからもますます高齢者が増えてきます。人生百年の時代です。堀町老人会では西脇市社会福祉協議会からの案内で今年から健康づくりの1つにおりひめ体操を始めました。

おりひめ体操は、みんなできげに無理なく楽しく体を動かして足腰の筋力をアップして少しでも長く一人で歩けるように一人で行けるように寝たきりや介護が必要な状態にならないことを目的に作られた体操です。ゆっくりとした体操ですが一時間ほどすると汗をかきます。

おりひめ体操Ⅱでは西脇市歌にあわせて体操します。歌いだしは、「あさひひたさす、ひやのたに♪ はゆるすずほり♪ いやのおか♪」、皆さん西脇市歌を歌えますか、歌の最初から比延や地元の鈴堀山が出てくると本当にうれしくなり元気が出ます。老人版「恋するフォーチュンクッキー」のような感じの体操です。そして月末にはコーヒート

お菓子でおしゃべりをしたり、お弁当をとったり、カラオケもします。お弁当はもちろん「コミセン」へそ・で・ちゃです。堀町老人会のおりひめ体操のお弁当」と注文すると一段と気合を入れて作っていただいているように感じています。

これからも一人でも多くの方におりひめ体操に参加していただけるように、老人会に加入してもらえよう活動に充実していきたいと思えます。

(堀町寿楽会会長 小谷正美)



双葉小学校
恒例の学芸会開催

一月二十七日(日)、双葉小学校の学芸会を開催しました。八十名以上の保護者や地域の方々にご参観いただきました。一・二年生の「忍たま乱太郎」から始まり、三・四年生の「オズの魔法使い」、最後は五・六年生の「ピーターとおおかみ」を児童たちは精一杯演じました。児童からは、練習での頑張りを発揮できた満足感と、保護者や地域の方々にご参観いただき元気な様子と感謝の気持ち伝えることができたことが嬉しいといった振り返りもありました。本当にありがとうございました。また、表現力・コミュニケーション力を高めていこうと職員も児童も頑張っていますので、朗読会やフリーストックで培った日頃の成果を見ていただけたかなと感じています。

来年度は、双葉小学校の創立から百年となります。学芸会の始まりは創立以前であり、伝統を受け継いだ大切な学校

行事となっています。創立五十周年に設置された記念碑に「根」という文字が刻まれており、地域の方々の子どもたちへの強い願いを表しています。若い根が十分な水と栄養を絶えず吸い続け、大きな木へと成長する可能性を感じる一日でした。

(関念智志 校長先生)

1,2年生 16人による
「忍たま乱太郎」(下)



3,4年生 7人による
「オズの魔法使い」(上)



5,6年生 7人による
「ピーターとおおかみ」

6年生には最後の学芸会でした

ええまち比也野里
研修旅行に行ってきました
福知山観音寺(あじさい寺)

まだ寒さも厳しい節分の二月三日(日)、ええまち比也野里の研修旅行に行ってきました。今年、福知山観音寺で住職の法話を聞かせて頂きました。「人の命は、ろうそくの灯の様なもの。」と言われ、いつなるとき風に吹かれて消えてしまうか分からない、だから一日一日を、精いっぱい生きて行かなければならないと言言葉に、皆さんうなずいていました。また、人はこの世に生を受けた時から、苦の始まりであると言った話も聞かれました。参加者に何か

一つでも心に残るお言葉があれば幸いと思います。蠟梅の花が咲き薫る観音寺でした。

天橋立を右手に観ながら奥伊根にむかいます。昼食は奥伊根温泉油屋で、「伊根ブリのしゃぶしゃぶ会席」を頂きました、とても美味しく食べきれない程の料理で会員みんな堪能していました。午後は伊根の向井酒造株式会社さんでお酒の試飲をさせて頂きました、古代米の赤米で醸された『伊根満開』はロゼワインのようで人気でした。

当日は、天気があり良くありませんでしたが、ありがたい法話を聴き、美味しい料理を頂き今後の活動のための充電が出来た一日でした。

(観光事業部 山上)



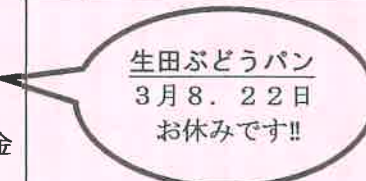

高台より伊根湾を望む



へそでちゃ3月ご案内



◀営業時間10:00~15:30日・月曜日・祝日はお休み▶ <地域ふれあい交流店>

火	惣菜の日	水	定食の日	木	惣菜の日	金	惣菜の日
		食・菓子パン 大福屋赤飯 生田ぶどうパン 虹の会工房菓子 みつみ学苑パン・菓子水・金 お多福巻き寿司 土曜日	火・金曜日 火・金曜日	 <p>生田ぶどうパン 3月8・22日 お休みです!!</p>		1 焼きそば 200円 焼魚 200円 煮魚 200円 五目豆 100円	
5	唐揚げ 100円 あげ出し豆腐 120円 こんにゃくのピリ辛煮 100円	6 弁当 400円 ごはん 鯖塩焼 煮物・だし巻きたまご 香の物・フルーツ		7 ハンバーグ 150円 コロッケ3個入り 150円 スパサラダ 100円		8 焼きとり 200円 白和え 100円	
12	焼きそば 200円 焼魚 200円 煮魚 200円	13 ひな祭り定食500円 ちらし寿し とりハムサラダ 茶わんむし いちご大福		14 お好み焼き 250円 チキンカツ 150円 ポテトサラダ 100円		15 おでん 250円 惣菜セット 250円	
19 おはぎ販売	おはぎ 200円 煮物 200円	20 子午線巻 400円 サラダ巻 250円		21 		22 つくね 200円 きんぴら 100円	
26	おでん 250円 惣菜セット 250円	27 弁当 400円 炊き込みごはん とり天・サラダ だし巻たまご 和え物・フルーツ		28 オムライス 250円 いわしフライ 150円 マカロニサラダ 100円		29 まぜごはん 250円 魚のフライ 200円 和え物 100円	

3月へそでちゃギャラリー展「パステルアート展」

黒田庄町 伊藤真理

笑顔でいれば心も体も喜びます。皆様に絵を見て頂いた時にあったか〜い気持ち・ほっこり・にっこり笑顔になれるように、描いている時も、仕上がりを見ても心が癒されるアートです。みんなちがってみんないい！上手を求めるのではなく楽しく描こう・自分を素直に表現しようを目指しています。2歳児からお年寄りの方にも簡単に描けるアートを提供しています。是非ご覧ください。興味を持たれた方はご連絡ください。まずは一緒に体験してみませんか？

H31年3月5日(火)~29日(金) 火~土10:00~15:30(日・月・祝休み)

「笑顔いっぱい比也野号」からのお知らせ 火・金曜日は比也野号

♪住吉町・中畑町・オンベリーコ・塚口町

毎火曜日 3月 5日・12日・19日・26日

♪上比延町・比延町・鹿野住宅(線路側)・高嶋町・堀町

毎金曜日 3月 1日・8日・15日・22日・29日

到着予定時間は、チラシや月・木曜日の夜の放送でご確認下さい。



へそでちゃ電話38-7339