

# そよ風通信

2025年  
5月号  
No.337



(石原区)

## 「エニシダ」

(君田フォトクラブ： 山口 誠 さん 撮影)

＜人口の動き＞ 君田町人口：1,237人（男性：596人・女性：641人） 世帯数：574世帯【4月30日現在】

編集・発行/君田自治区連合会 〒728-0401 三次市君田町東入君 644-8  
Tel(0824)53-2759 Fax(0824)53-2779 E-mail:kimita-b@m-city.jp



## 5月から始める熱中症対策

「熱中症は夏に起こるもの」と思っている方も多いのではないのでしょうか。  
実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

### ■熱中症予防には「暑熱順化（しょねつじゅんか）」

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを「暑熱順化」といいます。  
暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。  
暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。

### ■暑さに慣れること（暑熱順化）に有効な対策

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、体を暑さに慣れさせましょう。  
個人差もありますが、体が暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかります。  
トレーニングの際はしっかり水分補給し、今のうちから余裕をもって暑さに備えましょう。

#### 入浴・サウナ

（お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる）



頻度目安  
2日に1回

#### 適度な運動

（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日



## 高齢者带状疱疹ワクチンの助成をしています



対象者：三次市民で令和7年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳以上になる方。  
又は60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、身体障害者  
手帳1級相当の方が対象です。（対象者には4月末にハガキを送付しています。）

ワクチンの種類は2種類あり、自己負担額も接種回数も異なります。

詳しくは広報みよし5月号をご覧ください。

带状疱疹ワクチンは、君田診療所でも接種可能です。

お問い合わせ：君田支所 53-2111 又は健康推進課 62-6232



## こんにちは！君田診療所です！



春が来たと思えば、あっという間に夏の気温になり、農作業の忙しい時期に体調もくずし易くなります。

作業の合間も水分補給を忘れず、体調に気をつけて作業、頑張ってください。

君田診療所 53-2020

### <診療時間>

【月・火・金】

9:00～12:00

13:30～16:30

【木】

9:00～12:00

午後は往診に回ります。



## 第22回 君田自治区連合会総会 を開催



理事 7 名(7 名内)・委員 14 名(16 名内)の出席者がありました

4月25日、君田自治区連合会総会を、穴戸市議会議員、牧浦君田支所長にご臨席頂き開催しました。

令和6年度事業報告及び決算が承認され、令和7年度事業計画及び収支予算が審議され、提案どおり議決されました。

### ＜令和7年度 君田自治区連合会 事業計画＞

#### 1 生涯学習・地域力向上事業

- (1) あったかむらフェスティバル【10/26】  
かかし祭り【10/26(日)から2週間】
- (2) 各種教室(干支づくり・パン作り教室等)
- (3) あったかむら映画祭り
- (4) 健康づくりウォーキング
- (5) あったかむら君田 新年のつどい
- (6) 婚活事業 あったかむら縁結び大作戦
- (7) 各種講演会(自主防災・地域活性化等)
- (8) 広報誌『そよ風通信』毎月発行
- (9) 多種の文化作品展示・紹介

#### 2 自主防災事業

- (1) 君田地域防災連絡会議事業

#### 3 自治活動

- (1) 指定管理5施設の管理事業
- (2) 三次市街角ECOステーション事業
- (3) 公衆衛生推進協議会事務業務
- (4) 青少年育成君田町民会議事務業務
- (5) 放課後子ども教室事務業務
- (6) 君田地域包括ケアシステム事業
- (7) コミュニティスクール事業

### 令和6年度「君田町いきいき講演会」を実施しました！



君田自治区連合会主催、君田町地域ケア会議共催による「君田町いきいき講演会」を、3月27日(木)、君田生涯学習センターで開催し、関係者を含め66名の参加がありました。

君田診療所長 黒川純一先生より、血液循環の仕組みや動脈硬化について、イラストを用いながら分かりやすく説明をしていただき、血管の状態を知る血圧測定の方法についてお話しがありました。



三次市地域包括支援センターと三次市認知症の人と家族の会から、認知症に関する取り組みや相談窓口等のお話しがありました。

最後に、町民による感情がこもった紙芝居「ちいちゃんが笑った」を上演し、認知症の人への関わり方の大切さや、人の心について考える楽しい時間となりました。

参加者から、「地域でつながりができて、皆で解決できる地盤作りが大切だと思った。」「君田診療所の先生の人柄がよく伝わってきた。」「相談できる場所や窓口について知ることができた。」等の声があり、今回の講演会を通して、町民と医療や介護等の専門職(君田診療所、君田支所、三次市地域包括支援センター、松柏園等)のつながりを深める良い機会となりました。

今後も住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、お互いに支え合える“君田町”を一緒に目指しましょう！

4月28日（月）に全校で交通安全教室を行いました。

三次警察署の交通課、交通安全協会、君田支所、君田駐在所の方々が、自転車の乗り方や点検の仕方、横断歩道の渡り方などをわかりやすくお話してくださいました。

天候が悪く、児童が実際に自転車に乗って安全な乗り方を学ぶことはできませんでしたが、実際に横断歩道を渡ったり交通ルールのチェックリストを使い振り返ったりすることで、これからの生活に生かせる学習になりました。

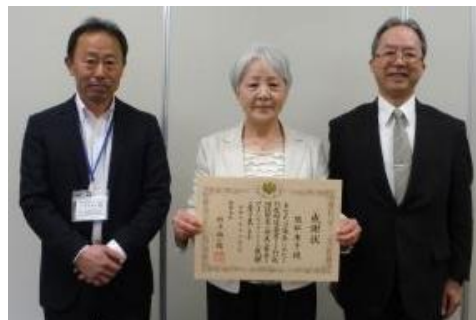


道路を渡る時は、横断歩道を渡ろう。  
車の運転手さんからは歩行者が見えにくいことがあるから、歩行者が車をよく見るのが大切です。



横断歩道では、車が来ていないか、左右を見ながら渡ろう。

行政に関する色々な苦情や相談事を、解決の方向へと導くことは、大変な事だったと思われまう。  
長い間、君田町のために頑張っておりました。ありがとうございます。



お疲れさまでした！  
3月25日、服部康子さん（東入君）が、10年にわたり、行政相談員とし、「行政と国民の懸け橋」の役割を担ってこられた事に対し、総務大臣より感謝状を受け取られました。

## 地震災害について理解を深めよう <自宅にいる時に地震が発生したら>

### ○ 丈夫なテーブル等の下へ

ものが落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所に入ります。寝ている時は、枕や布団で頭を守って下さい。



### ○ 火の元と情報の確認・余震に備えます

揺れが収まったら、慌てずに火の始末をします。出火した時は、落ち着いて消火します。この時ガラスの破片に注意し、スリッパを活用して足を保護して下さい。



### ○ 在宅避難のポイント

「在宅避難」とは、災害時に自宅に倒壊や焼損等の危険性がない場合に、そのまま自宅で避難生活を送る方法です。

#### 在宅避難のメリット

- ・居住性が高い
- ・プライバシーが守られる
- ・感染症への感染リスクが低い
- ・ペットと一緒に過ごせる

#### 在宅避難のデメリット

- ・避難所の方が支援物資を手に入れやすい
- ・避難所の方が公的支援等に関する情報を手に入れやすい



# 君田図書館だより

2025年5月号

開館時間：9時30分～18時 12～13時閉館

休館日：毎週月曜日/年末・年始

ホームページ：https://tosho.city.miyoshi.hiroshima.jp Tel/Fax：(0824)53-7050

三次市君田町東入君644-8



## おとなの寺子屋



日時：毎月第3金曜日 14時～16時（全6回）  
第1回 6月20日（金）

「蔦屋重三郎の往来本」

場所：三次市立図書館 2階 多目的室

講師：小泉吉永 氏（往来物研究家）

定員：10人（図書館会場）／30人（ZOOM）

受講料：通し券：5,000円

申込：三次市立図書館（0824-62-2639）



全国書店員が選んだ

## 2025本屋大賞

大賞『カフネ』阿部暁子／著

2位『アルプス席の母』

早見和真／著

3位『小説』野崎まど／著

カウンター又は

図書館ホームページで

ご予約を！

## 新しく入った本

	書名	著者名	分類
一般書	実用書		
	県北の今昔	中国新聞社／編	M 217チ
	PriPriパレット2024-12・2025-1月		378.8
	科で見分けて楽しむ雑草観察図鑑	瀬尾 一樹	470.3セ
	笹餅おばあちゃんの手でつくる暮らし	桑田 ミサオ	590.4ク
	山代巴と民話を生む女性たち	神田 三亀男	M 910.2カ
	文学		
	琴子は着物の夢を見る	ほしお さなえ	B913.6ホ
児童書	リミックス	今野 敏	913.6コ
	人魚が逃げた	青山 美智子	913.6ア
	絵本		
	クジラがしんだら	江口絵理／文、かわさきしゅんいち／絵	Eカ
	これはしま	ジョン・クラッセン	Eク
	知識		
	最上義光	加来 耕三／監修	289コ
	美しい実験図鑑	さとう かよこ	407サ
	読み物		
	ゴロゴロヤマネコ不動産	藤重 ヒカル	913.6フ
	おしゃべりなふくえんせん	林 亜弥／絵、広江 佳名子／文	913.6ハ
	月曜倶楽部へようこそ！	森埜 こみち	913.6モ

## 図書館カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

休館日 ○ お話し会

## ばんびのお話し広場

日時：5月24日（土）

場所：君田生涯学習センター

（詳細は、ばんびのお話し広場の  
Instagramに掲載）



## 🌸 こんにちは！ 君田保育所です！

暖かな日差し、きらきらとした春の風に包まれて、新しい年度がスタートしました。

君田保育所では新しく 4 名の新入児を迎え、1 歳児 5 名、2 歳児 2 名、3 歳児 1 名、4 歳児 1 名、5 歳児 6 名、全員で 15 名の子ども達が元気に過ごしています。

保育所生活が初めてのお友だちは不安や緊張で涙がでていましたが、保育所の生活にも少しずつ慣れ、笑顔や笑い声も聞かれるようになってきています。進級児さんたちは、「今日はなにをしてあそぼうかな！」と目を輝かせて通所してきています。

4 月 19 日の参加日には、大好きなおうちの方と一緒に鯉のぼりを作りました。年齢に合わせて楽しく製作できるよう考え、15 尾のステキな鯉のぼりが完成し、園庭に吹く風を受けながら気持ちよさそうに泳いでいます。鯉のぼりを見あげる子ども達の顔も、とても満足そうです。

神野瀬川の土手の桜も見に行っています。「きれいじゃね🌸」「桜のトンネルみたい〜♡」と、きれいな桜を見上げながら、からだいっばいに春を感じながら歩いてきました。



## 君田あったかむら映画祭り 『長いお別れ』

開催日時：6 月 15 日（日）13：30 開演  
開催場所：君田生涯学習センター

ゆっくり記憶を失っていく父との、  
お別れまでの 7 年間。

笑って泣いて、前に進んでいく家族達の、  
新たな愛の感動作！！



出演：  
蒼井優  
竹内結子  
松原智恵子  
山崎努  
北村有起哉  
中村倫也  
他

(C)2019『長いお別れ』製作委員会

(C)中島京子／文藝春秋

## とても、可愛くてきれい！！

昨年発足した東入君長寿会は、農地保全会の協力を得、雑草が生え荒地だった君田小学校下の道路沿いに、チューリップをはじめ、色とりどりの多種の花を植えました。それらが、今とばかりに咲きほこり、子どもたちをはじめ多くの方々を喜ばせています。

