

赤崎地区公民館だより

6月号



公民館HP

# あかさき

題字 山基洞宗



## 暦こよみ



### ● 二十四節気：小満 しょうまん 2026年5月21日

あらゆる生命が満ち満ちていく時期。

#### 七十二候

- 5月20日～5月25日頃 **蚕起食桑**（かいこおきてくわをはむ）  
「おかいこさま」が、桑の葉をたくさん食べて成長する頃。
- 5月26日～5月30日頃 **紅花榮**（べにばなさかう）  
古くから染料として利用されていた紅花が咲く頃。
- 5月31日～6月4日頃 **麦秋至**（むぎのときいたる）  
麦が熟し、たっぷりと金色の穂をつける頃。



### ● 二十四節気：芒種 ぼうしゅ 2026年6月6日

芒種とは、稲や麦など穂の出る植物の種を蒔く頃のこと。

#### 七十二候

- 6月5日～6月9日頃 **蟻螂生**（かまきりしょうず）  
秋に生みつけられた卵から、かまきりが誕生する頃。
- 6月10日～6月15日頃 **腐草為螢**（くされたるくさほたるとなる）  
螢は意外にも蒸れて腐りかけた草の下で、明かりを灯し始める。
- 6月16日～6月20日頃 **梅子黄**（うめのみきばむ）  
「梅雨」は、梅の実が熟す頃の雨という意味です。



### 七十二候

七十二候は、古代中国で考案された季節を表す方式で、二十四節気をさらに約5日ずつの3つに分けています。田植えや稲刈りの時期など農作業の目安になる農事歴でもあります。



ツムラ暦

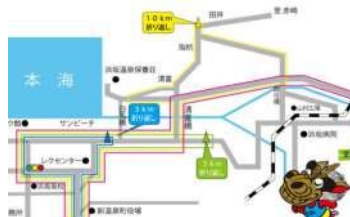
## 5月の地域の行事



5/17(日) 指杭・田井 合同  
田井の浜クリーン大作戦



5/24(日) 麒麟獅子マラソン  
指杭給水ボランティア



## 花と緑のまちづくり 赤崎地区公民館の花壇

▶ プランターは数年で劣化して壊れてしまうので強いものに変えました。マリーゴールドを買い足して今年はたくさんの花がらを集めて、草木染めに利用する予定です。乾燥に強いユーカリ・ラベンダー・ペコニアはレンガの花壇に植えました。梅雨までに、大きな株になったバイオレットセージを庭のどこかに植える予定です。



野良素人のつぶやき



何気ない会話のありがとう

山の広葉樹がもこもこと萌え、清々しい季節になりました。一方、なかなか雨が降らず、野菜を植えた畑や田んぼの水が少ないのが気になります。南の方には梅雨が雨をもたらししているようですが、今夏の空模様がどうなるのか心配です。



すこやかクラブで長らく継続されてきたいいき百歳体操を私自身取り組み始めて一ヶ月半が経ちました。先日は10名の皆様が寄ってくださり、盛況となりました。町がすすめている新温泉町健康ちゃんじ事業のチラシを見て、これはいい取り組みだと思い、いきいき百歳体操をやっている人に新温泉町健康ちゃんじ事業を勧めています。この事業を申請された方は、目標を持って取り組んでおられます。

いきいき百歳体操はゆっくりとした動作で筋力アップをねらっています。ラジオ体操のように、自分のからだや手足を動かすだけでなく、多少の重りを持って、足首に巻いたりして手足以上に

負荷をかけ、声を出してカウントしながらゆっくり上げ下げします。ラジオ体操の第一はすこしゆっくりで、続いて行う、第二は第一より伴奏のせいか動きが軽快で速くなるように感じています。いきいき百歳体操はラジオ体操第一に比べ、非常にゆっくりした動作を行うものです。この運動で筋力アップあるいは維持が見込まれます。また、左右の足のバランスが取れず、普通に歩けない、階段を降りるのがつらいなどの場合でも改善した例もあります。私自身の経験からいきいき百歳体操は非常にいい運動だと考えています。脈拍が高くなる運動と比べ、年寄りのする運動で私には関係ないと思っていましたが、体のバランスをとる上でもとてもいい運動だと認識しています。健康ちゃんじ事業ではウォーキングは3000～5000未満が1ポイント、5000歩以上が2ポイント獲得となっていますが、これまでのところ、毎日5000歩以上歩いています。歩くのが少し楽しみになってきました。健康ちゃんじ事業に申請してから、血圧・体温測定、ラジオ体操、1日の歩数記録が日課になっています。

百歳体操に男女合わせて10人も寄せ集まると、体操前の血圧測定するときなど、いろいろ楽しい会話があります。たわいのない会話がなんとも言えず心地よい感じです。このようなことがきっかけで声をかけやすくなるんだと実感しています。小生は、元来話するのが苦手な方なので、このような場があることが非常に助かります。人に声をかけやすくなったし、また、これまでより人から声をかけられることが多くなったと感じています。顔見知りになって、会話する機会を得れば、私たちは自然とコミュニケーションをするもののようにです。また、対面で会話することにより、話す人の体調が変わっていないのかも伺えます。そういう意味で健康の見守りネットになりうる面を持っています。



新温泉町健康ポイントをためて、健康と商品を獲得しよう！！

特定健診の受診、健康づくりに関する講座・イベント等への参加、健康づくりに関する日々の取組等でポイントがたまると、商品と交換ができます。



<https://tinyurl.com/5er2xebt>

■対象者

新温泉町に住所を有する方で、18歳以上の方（高校生は除く）

■取組方法

役場健康課 または すこやかへの窓口で「健康ちゃんじ事業実践記録簿交付申出書」を提出し、「実践記録簿」の交付を受けます。健康づくりに関する日々の取組の内容及び、取得したポイント数を実践記録簿に自分で記録し、目標ポイントがたまったら賞品と交換ができます。（自己申告制）

■取組期間

令和8年4月1日～令和9年1月31日まで

■ポイント交換

ポイントを賞品と交換される方は、「新温泉町健康ポイント交換申出書」・「実践記録簿」・「アンケート」を役場健康課 または すこやかへに提出してください。（毎年度、1人1回限り）  
交換できる最大ポイントは500ポイントまでです。

■ポイント交換申込期限

ポイントがたまり次第～令和9年2月26日まで

新温泉町健康ちゃんじ事業実践活動項目

No.	活動項目	ポイント数	備考
1	特定（産米）健診、職場健診、人間ドック、各種がん検診、野良のイルカ検診、骨質検査、女性検診などの受診	1回につき1ポイント（1ポイント/1回）	年度中1回のみ 加算可能
2	健康講座を受講	5ポイント/年	
3	健康づくりに関する講座・イベント等に参加	10ポイント/年	
4	健康づくりに関する講座・イベント等に参加	5ポイント/回	1回参加ごとに 加算可能 年間最大5回まで
5	① ウォーキング (1日3,000歩～4,999歩)	1日につき 1ポイント	①～③の活動をした場合、 1日最大4ポイント
	② ウォーキング (1日5,000歩以上)	1日につき 2ポイント	
	③ 運動（ラジオ体操、ラジオ体操、いきいき百歳体操、グラウンドゴルフなど）	1日につき 1ポイント	
6	体温測定または血圧測定	1日につき 1ポイント	

※継続して実施する運動、検定等は6回でカウントしてください。

交換できる商品と交換に必要なポイント数

賞品	交換ポイント数
町指定ごみ袋（プラスチック製容器包装） 45リットル・10枚入り	250ポイント
町指定ごみ袋（その他紙製容器包装） 45リットル・10枚入り	250ポイント
クオカード 500円分	300ポイント
町内の温泉施設の入浴券（2回分）	400ポイント
クオカード 1,000円分	500ポイント

問合せ先  
新温泉町役場 健康課 健康推進係（保健福祉センター すこやかへに）TEL 0796-99-2940

## 野良素人のつぶやき



## ▶ 何気ない会話のありがとう

さて、今年5月下旬から新たな防災気象情報の運用が始まります。「河川氾濫」、「大雨」、「土砂災害」、「高潮」に関する情報等は、これまで警戒レベルとの対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断をしやすくなります。例えば、これまでの大雨警報は、「レベル3大雨警報」という名称に変更になり、レベルの数字と一緒に情報が伝えられます。レベル4やレベル3の情報が発表された場合には、キキクルや河川の水位情報等の情報を確認して早めの避難を心がけてください。図のように、「河川氾濫」、「大雨」、「土砂災害」、「高潮」について、それぞれ警戒レベル1～5に分けて発表されます。指杭・田井・赤崎・和田地区には低平な海沿いの宅地はありませんので、自宅にいる時には高潮の心配はありません。また、河川氾濫は氾濫による社会的影響が大きい河川の水が溢れる場合の氾濫（外水氾濫という）を対象としたもので、本4地区には該当しません。残る大雨と土砂災害が重要なものです。

**避** 難については、『自治体から警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとってください。また、避難指示等が発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3に相当する防災気象情報が発表された際には、キキクルや河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。』

**あ** らかじめ指定された避難場所へ向かうことにこだわらず、川や崖から少しでも離れた、近くの頑丈な建物の上層階に避難するなど、自らの判断でその時点で最善の安全確保行動をとることが重要です。』と説明されています。本4地区は災害の種類が少ないこと、新温泉町の主要河川の中心となる流域から外れていることなどにより雨の降り方が必ずしも同じとは言えません。しかし、いつも異なる、大雨にならないと考えるのは早計です。場合によっては新温泉町を含む広域

## 令和8年5月下旬より 気象の警報などが大きく変わります

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			



警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます



河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります（特別警報の新設など）



「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます

が大雨になることもありえます。明治26年10月に経験したように本4地区やその隣接範囲のみが大雨になることもあります。6月は「土砂災害防止月間」です。大雨のシーズンが到来する前に避難について考え、準備及び訓練をしておくことが肝心です。普段の何気ない話に避難が上れば一步前進です。「遠水近火を救わず」と言います、普段からの何気ない会話で近隣の方達と防災力を高めましょう。

**最** 後に、現代農業6月号72Pおよび244Pから、江戸農書流ヨトウ対策として、腐熟しかけの雑草堆肥を活用する方法です。これは「芸（くさか）りつちかう」と呼ばれ、刈り取った草を積み上げ、そこに米ヌカなどをふりかけて腐熟させる、いわば発酵堆肥を作る場所のこと。ヨトウムシは見つけたその場で踏みつぶしてはいけません。つぶれた身体から出る物質が他のヨトウたちを引き寄せて、かえって個体数も産卵数も増えてしまうからです。畑の外に作った「芸りつちかう」に捨てたり、誘引し、そこで産卵させれば作物に向かう個体が少なくなるというものです。ちょっと驚きの方法ですが、試してみる価値がありそうです。それでは。

▶ 気象庁：新たな防災気象情報について(令和8年～)

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/bosai/keiho-update2026/index.html>

▶ 現代農業6月号：温暖化と虫の話 <https://gn.nbkbooks.com/?p=53235>



参考文献

**妖怪・幻獣づくし** 特別展

話題の『筑前化物絵巻』を  
本州初公開!!!

2026 4.25 [sat] ▶ 6.14 [sun]

兵庫県立歴史博物館  
HYOGO PREFECTURAL MUSEUM OF HISTORY  
1070-0012 観覧料: 大人1000円、中学生以下500円、小学生以下300円  
休 日 / 月曜日(5月4日祝祭日、6月7日祝祭日)

「夢ホール・新温泉町こども未来協議会共催事業」

**GABEZ**  
パントマイム コメディショー

**ライブマンガ 2026**

2026年 夢ホールプレイガイド web予約サイト

令和8年 7月4日(土)  
開演 10:30 開演 11:00

夢ホールプレイガイド  
web予約サイト

ミャンマー難民・こども支援 子どもNGO 檜  
但馬銀行 浜坂支店 普通 4615178  
ヒトトチキュウノキキン 宛

ウクライナ緊急支援のお願い  
— いま、私たちができることをウクライナの人々のために。

小さなあの子が、戦闘から逃れ故郷を後にする。  
小さかったあの子が、前線に行く。  
いま、ウクライナと周辺国で緊急に必要なとされている支援と

子どもたちに平和と未来を 特定非営利活動法人(認定NPO法人)  
**パレスチナ子どものキャンペーン**

ガザ緊急支援

- 日本の祝日
- 学校
- 朔望望 (国立天文台暦計算室)
- 地域祭事など
- 日食・月食・日面経過 (国立天文台暦計算室)
- 地域祭事など
- 旧暦カレンダー(日時設)
- 展示会・公演
- 二十四節気・雑節 (国立天文台暦計算室)
- 赤崎4地区行事
- 六曜
- 地域行事

**2026年6月**

日	月	火	水	木	金	土
31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
赤口 望(満月)	先勝	田井いき▽百歳体操 友引	人権相談 (...文化会館) 弘滅 先負	弘滅 大安	久谷の菖蒲綱引き 大安	霧ヶ滝トレッキング(上山) 北小リサイクル活動 赤口 芒種
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
浦村温泉祭...菖蒲綱引き 先勝	友引 下弦	町ぐるみ健診(すこやか〜)~6/13 田井いき▽百歳体操 先負	Gゴルフ 大会団体戦(山村) 弘滅	浜坂温泉 洗濯作業 浜坂北小参観日 大安 入梅	浜坂中参観日 赤口	先勝 11:00 プンダパー漂流物楽器つくり
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
シワガラ滝...キング(上山) 但馬牛博ひ...調査団(牧公) 小ドッジボール大会(浜体) 友引	大安 朔(新月)	クラシックパーク 学校訪問~6/18 田井いき▽百歳体操 赤口	先勝	風ノ山登山(上山) 宇都野学園...運動会(浜体) 友引	先負	ソーサーり体験(牧公) 弘滅
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
500歳ソフール大会(健公) 大安 夏至	赤口 上弦	田井いき▽百歳体操 先勝	住民交流人...座(文化会館) とちのみ学...講座(夢ホ) 友引	公民館だより発行 先負	いい風呂の...ゆへらく館) 弘滅	ウチョウラン展(牧公) 大安
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
赤口	先勝	町東民祝第1期 納期限 田井いき▽百歳体操 友引 望(満月)	人権相談(文化会館) 東小懇談会 先負	人権セミナー(多目) 宇都野学園...座(多目) 弘滅 半夏生	大安	シワガラ滝...キング(上山) パントマイム公演(夢ホ) 赤口

▼移動図書館「第4水曜」  
和田 14:25~14:40  
赤崎 14:50~15:05  
田井 15:50~16:05  
指杭 16:10~16:25

赤崎地区公民館HP <https://akasaki.site/>

赤崎地区公民館へのお問い合わせ  
☎669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎618-1番地  
☎(0796)82-3678 公民館長 二階堂 寿江(にかいどうとしえ)



FAX (0796)82-5563  
電話(携帯) 090 8233 0843  
Mail akasakicc@icloud.com  
メールアドレスQRコード

