



7月号

No.463

2026年6月25日発行

浜坂西子ども教室の開催

2026年6月13日（土） 浜坂西子ども教室を開催しました。

居組地区公民館では毎月第2土曜日8:30-開際しています。

今回から集中力の持続や、頭の切り替えの意味も含めてけん玉（石塚さんに用意していただきました。ありがとうございます!!）やカップスタック（コップを素早く並べる玩具）を用意していただいています。

学習前や休憩時間に子ども達が楽しそうに挑戦していたのが印象的でした。

次回開催は7月11日（土）です。

皆様のご参加をお待ちしています！



ポーセラーツ教室の開催

2026年6月18日(木)

13:30-ポーセラーツ教室を開催しました。毎月1回開催している講座でみなさんで楽しくお話しされながら、素敵な作品を制作されています。

次回は7月16日(木)開催予定です。

皆様のご参加お待ちしております!!



浜坂西小学校運動会

2026年5月30日

先月ですが、浜坂西小学校の運動会が開催されました。

競技に真剣に取り組む子ども達の姿はとても頼もしく、みんなで息を合わせ踊っている姿は本番当日まで一生懸命練習してきたのが容易に想像でき感動すら覚えるほどでした。暑い中おつかれさまでした。



すこやかクラブの皆さんと居組散策

6月12日にすこやかクラブの交流会で10名の参加者の皆さんと居組を散策してきました。

居組県民サンビーチを出発点とし往還町を通り→龍雲寺→大歳神社→公民館の約1.5kmのコースを岡島さんにガイドをしてもらいながら皆さんと散策してきました。各ポイントで岡島さんに歴史などを伺いながら散策できたので知らない事が知れて大変勉強になりました。



途中、西谷酒店で展示してあった5月人形などを見ながら休憩させてもらい、最終地点の公民館で皆さんで健康体操をし解散しました。

地区の魅力や歴史を学びながら体も動かせ、お天気にも恵まれ素晴らしい一日でした。



外史50 消えた団体・規約5 PTA

名称

昭和22年7月 居組小学校 育友会が結成された。当時の名称は父兄会だ。PTAと名称が変わったのは何時だろう。

選挙規定

昭和29年2月 準会員にも選挙権を与えるという規約変更の投票。全会員に用紙が配布された。13日開票されたが詳細は不明である。

昭和30年の例 2年連続選任の禁止。此の規約の月日は不明で、29・30年度の規約・附則に改正条項はない。

面白い部分がある。平成4年度からの「選挙規定内規」に「会長に連続2年選出されたら以後2年間は本部役員につけない」とある。

内規は当時の中学校居組地区PTA役員会で提案承認された事例を継承したものだろう。

部制

昭和53年 PTA全会員が事業に参加する教養・体育・補導部の三部制がしかれた。後に育成部が誕生した。

教養部 文集「漁火」発行。躰学級。

体育部 親子球技大会。運動会参加協力。

補導部 交通指導や交通標語の作成。

育成部 町こども会大会。PTA費徴収。

学級委員 キャンプ。ふれあい学級。

解体

耐震設備のない建築物の校舎は平成15年3月再編成され校区の統廃合で閉校となった。居組簡易・尋常高等・国民学校などを経て居組小学校。

創立

明治9年9月27日

創立60周年

校舎移転増改築

創立90周年

新校舎竣工

創立100周年

百周年記念碑建立

(段 秀和さん記)

7月の予定

- ・毎週 月、水、金 グランドゴルフ
- ・毎週 金 いきいき健康体操、ジオカフェ
- ・7/11 (土) 8:30- 浜坂西子ども教室
- ・7/16 (木) 13:30- ポーセラーツ教室

世帯数	男	女	人口
225	205	234	439

(令和8年6月1日現在)

7

JULY

諸 寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行
第 361 号
令和 8 年 6 月 25 日
諸寄地区公民館

もうすぐ夏まつり 来客の多い季節になりました。 生け花教室 開催します。新規参加者募集



[4月の生け花教室の様子]

と き：令和 8 年 7 月 12 日(日) 午後 1:30～

と ころ：集落センター 集会室

講 師：伊森美佐枝さん(下ノ町)

参加費：材料費 1700 円のみ <花器・剣山・花バサミ>



参加申込期限：7 月 6 日(月) ※1週間前には、講師の先生にお花
の注文をします。参加できない時は早めにご連絡下さい。

申込先：諸寄地区公民館 前田 TEL 82-0584 自宅

携帯 080-4692-4441

諸寄区・スポーツクラブ 21 もろよせ・諸寄地区公民館合同 ボランティア作業実施、ご協力ありがとうございました。

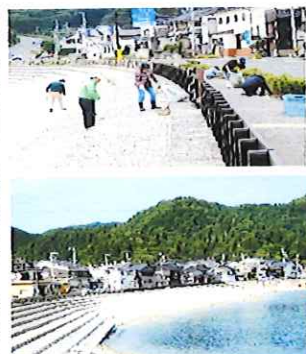
と き：6 月 6 日(土)午前 8 時～9 時 と ころ：集落センター周辺及びグラウンド



[晴れ間も顔を出し、暑い中除草作業に取り組む西小学校児童のみなさんと諸寄区民の方々]

朝から蒸し暑い気候になりました。8 時前から区民の方も参加、今回は小学生、区民の皆さんの方々に約 70 名の多くの方が参加してくれました。やはり、たくさんの方の参加で約 1 時間の作業でしたが、綺麗なグラウンドや体育館周辺に生まれ変わりました。草刈り機も 9 台の稼働、多くの区民の皆様、暑い中、本当にありがとうございました。感謝です！次回は 10 月の予定！

5/31 諸寄海岸ボランティア活動実施 ご協力ありがとうございました！



5 月 31 日(日)午前 7 時～8 時まで今シーズン初のボランティア作業に 40 名の方の参加でした。朝から日差しが強く暑い一日になりました。今回も沢山の方に、流れ着いたゴミ拾い、海草類、国道沿いの除草作業で一時間後には、右下の写真のように、本当に綺麗な海岸になりました。ご参加の皆さん、(小学生児童 1 名) 毎回のご参加ありがとうございます。(次回は 6/28 最終日曜日)

健康ヨガ教室、7月の教室開催します。

令和 8年7月26日(日)

午後1:30~3:00

場所:集落センター2階和室
ヨガマット・休憩時のお茶、その他の
飲み物各自でご持参ください。



浜坂西小学校運動会が開催されました。

色々な演技に盛り上がる、区民の皆さんと保護者の皆さん。楽しい運動会になりました



5月30日(土)9時より、雲一つない青空のもと、昨年に引き続き春の浜坂西小学校運動会が開催されました。今年の運動会テーマは「一致団結 みんなが主役 最後まで」客席を一回りすると、初めて運動会を見た、区民の方が驚いておられました。皆が真剣で一生懸命、「すごく感動した」今年のテーマどおり、最後まで一生懸命だったものネ！暑かったけど、1年から6年生まで皆さん全員が主役でした。新たな感動ありがとうございました。楽しかったですよ！！

7月の陶器教室は7月23日 完成品の引き取りと、色決めです



場所: 岡田工房
時間: 午後2時~
5月の完成品の
引き取りと、
6月作製した
小皿の色決めです。
参加費は今回は
無料になります。

6~7月「山吹会（傘踊り・銭太鼓）」毎回集中的にされています。



6月是新造船祝賀披露パーティ
7月はデイサービス、芸能の集い
8月は特老ゆむらなど、忙しく活動
されています。頑張ってください。

6月の「陶器体験教室」開催しました。



6月18日(木)岡田工房において、参加者8名で桑の葉を使用しながら、小皿作りに(2枚作製)挑戦しました。今日は浜坂から初参加者もあり、和気あいあい土練りから、葉を利用しながら皿に模様を作っていく、楽しい教室になりました。

いきいき百歳体操も3か月目に。新規参加者募集しています。

4月から始まったいきいき百歳体操も3か月目に入りました。10人・13人・15人になりました。今基本的には、第1・第3月曜日に午後1時30分から集会室で行っています。



諸寄区・ボランティア活動は 毎月最終日曜日です。

1月は26日(午前1時~8時) 前回同様、諸寄海岸です。

集合は漁港駐車場トイレ前です。よろしくお願いいたします。

7月の公民館講座のご案内

生け花教室	12 (日) 13:30～集会室
アロハフラ	3 (土) 13:30～和室
西小子ども教室	25 (土) 8:30～10:00
陶器づくり教室	23 (木) 完成品引取、6/18の色決め
健康ヨガ教室	26 (日) 13:30～2階和室
諸寄夏祭り	14・15 (月・火) 町内巡行



「グラウンド近くで遊ぶ園児たち」

その他・自主活動の教室

グラウンドゴルフ	(毎週火・木・土・日) 8:30～グラウンド*
習字教室	毎週 (土) 15:00～研修室
雪浜吟詠会	7・21・28 (火) 13:30～研修室
山吹会	4・18 (土) 13:30～集会
百歳体操	6・20 (第1・第3月)～集会室



「各地区のイベントの出演準備忙しい山吹会のメンバー」

※教室終了後は、みんなで綺麗にして、

次の教室が気持ちよく使えるようにしましょう。



諸寄スケッチ



元気に参加明星
認定こども園園児

令和8年度 塩谷海水浴場 海開き (来賓・テレビ局と園児たち)

諸寄と釜屋の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	474名 (△2名)	(△14名)
女	526名 (△1名)	(△10名)
合計	1,000名 (△3名)	(△24名)
世帯数	476世帯 (△1世帯)	(△3世帯)

※ △は減

【令和8年 6月1日 現在】

ひとつなみ

“自分を励ます脳内トーク”

人が誰かにアドバイスをするとき、「〇〇しなさい」「〇〇したほうがいい」などと命令形なりがちです。しかし、脳には命令されると逆のことをしたくなる性質があります。

「この箱のふたを開けないで」と言われると、開けたくなるのです。

その性質を逆手に取ったのが、「無理に〇〇する必要はないよ」という脳内トークです。例えば、「無理にがんばる必要はないよ」というのは「がんばらなくていい」と命令しているのであり、脳は反対のことをしたくなるわけです。「無理に行動しようとする必要はないよ」「無理に明るく振る舞わなくてもいいよ」と脳内トークをすることで、自分に対して前向きなメッセージを送ることができるのです。

※ 散歩するみなさん、時間を考えながら、更に熱中症対策を充分にとり、水分補給にも気を付けながら(家でもエアコンの有効使用) 梅雨明け前の現在と、そして梅雨明けした後も、元気に今年の夏も乗り切ってください。

おおば地区

公民館だより

令和8年7月号

梅雨の真っ最中です

梅雨入りとほぼ同時に大台風が日本列島を襲っていろいろな災害警報がでました。また熊が東北地方ばかりでなく近畿でも出現して世間を騒がしています。

後、数日で7月を迎えいよいよ暑い、暑い本格的な夏がやって来ます。熱中症、体力消耗等に充分気を付けて今年の夏を乗り切りましょう

公民館長 小谷 明

5月24日（日）第39回 麒麟獅子マラソン大会が有りました

自然豊かな浜坂海岸を駆け抜ける「第39回新温泉町麒麟獅子マラソン大会」が24日（日）、浜坂北小学校グラウンドをメイン会場にして開催されました。北海道、九州など全国各地から2411人のランナーが出場しました。

沿道はでたくさん町民が声援を送り、また 地元の吹奏楽団「スパパラダイス・ウインドオーケストラ」の皆さんが演奏で大いに盛り上げました。



左右の写真は
ゴールを目指
して懸命に走
るランナー



左の写真は
メイン会場
の北小のグ
ラウンド
右の写真は
役場前ゴール
地点



5月30日（土）浜坂南小学校で運動会がありました

5月30日（土）朝から爽やかで快晴の中、熱中症対策も完全にして南小学校で春季運動会がありました

午前8時に全生徒の入場行進・開会式等の後、参加者全員（生徒・父兄・来賓者）のラジオ体操で始まりました。80m、100m競争、お玉転がしと生徒達は一生懸命でした。。休憩をはさんで綱引き、ダンスそして父兄の一輪車競争と本当に楽しい運動会でした。



写真は運動会の様子です

7月 公民館事業計画

書道教室	和紙ちぎり絵教室
期 日 8年7月4日（土）18日（土）	期 日 8年7月8日（水）
時 間 午前 9：00～	時 間 午後 1：00～
場 所 三谷コミュニティーセンター	場 所 三谷コミュニティーセンター
メディカル・ヨガ教室	オカリナ教室
期 日 8年7月9日（木）	期 日 8年7月2日（木）9日（木）
時 間 午後 7：30～	23日（木）
場 所 浜坂南小学校	南小学校でのオカリナ教室があります
！！ 案 内 !!	
新温泉町文化協会主催の	期 日 令和8年7月11日（土）
「芸能のつどい」への	時 間 午後1：00～
案内です。	場 所 夢ホール



葛蒲綱引き

6月5日(金)国の重要無形民俗文化財に指定されている伝統行事「くたに菖蒲綱引き」が行われました。

子ども達が健やかに育つことと五穀豊穡を願い、子ども組と大人組とで綱引きを行います。町内各地から多くの子どもが参加し熱戦が繰り広げられ、元気いっぱいの子供組の3勝1敗で迎えた最終戦「納め綱」では、大人組が最後の力を振り絞って勝利を納めました。これにより豊作や無病息災が約束されたことでしょう。



子育てひろば(ニュースポーツ体験)

6月13日(土)町民センターで、親子で楽しめるニュースポーツを体験しました。町生涯教育課職員からラダーゲッターとバグゴの遊び方を指導していただき、参加者は初めてのニュースポーツに戸惑いながらも徐々に慣れてきて、楽しく遊ぶことができました。



地域食堂（いずみ食堂）

6月13日(土)に町民センター調理室で開催しました。いずみ会の皆さんが準備してくださった、ハヤシライスやマカロニサラダなどが振る舞われ、参加者は和気あいあいとした雰囲気の中でおなか一杯いただきました。いずみ食堂はどなたでも利用することができます。



久斗グラウンドゴルフ同好会

6月7日(日)の午前8時から22人の参加で5組に分かれて3ラウンドを行いました。梅雨入りした後で天気が心配されましたが無事終わりました。その後に全員でコース内の草とりをしてスッキリしました。次回は7月12日午前8時に開会式を行います。(七理)



月例会（6月7日）の成績

順位	氏名	打数	ホールドツツ
優勝	岡坂 伴子	55 打	1 本
2 位	西村 禎夫	58 打	2 本
3 位	尾崎 ひな江	59 打	2 本
4 位	中田 鈴代	60 打	2 本
5 位	田中 健城	60 打	0 本
6 位	尾崎 敬子	61 打	1 本
7 位	七理 義満	61 打	0 本

（追記） 5月31日（日）の午前7時からグラウンドゴルフ会員12人で久斗川防災公園の周りの堤防、駐車場、あずま屋の周りの草刈りを行いました。（左の写真）

小学生と行こう！社会見学の旅「クリーンパーク北但」

6月15日（月）浜坂東小学校3・4年生と地域住民学校関係者が一緒に豊岡市竹野町にあるごみ処理施設「クリーンパーク北但」を見学しました。施設では、職員から施設や環境について説明を受けた後、施設内を案内していただきました。ごみの分別やリサイクル、ごみを燃やす熱を利用した発電など、私たちの家庭から出たごみがどのように処理されているか、子供も大人も興味津々で見学する事ができました。また、周辺のビオトープでは植物観察など自然環境も学ぶことができました。



東小春季運動会

5月30日（土）浜坂東小学校春季運動会が開催されました。例年秋に実施されていましたが、暑さ対策として今年から春に実施されました。子どもたちは練習の成果を精一杯発揮し、東っこパワーあふれる楽しい運動会となりました。徒競走や親子演技、児童会企画競技など来場者も一体となって盛り上がり、見ていて微笑ましく感じました。



公民館事業のご案内

◇子育てひろば（消防署見学）

美方広域消防本部で、ケガや火事など救急時の対応を学び、救急車や消防車を見学します。

日時 7月11日（土）10：00～11：30

場所 美方広域消防本部（今岡257-1）

対象 親子 その他 現地集合現地解散

◇地域食堂（いずみ食堂）

コミュニティづくりの一環として、いずみ会の皆さんが調理した食事を無料で提供します。

日時 7月11日（土）12：00～13：00

場所 東小ミーティングルーム（体育館2F）

協力 いずみ会 他 対象 どなたでも可

◇ストレッチ教室（対田）

リラックスし無理のないよう徐々に体をほぐし、軽やかに動ける体を目指しましょう。

日時 7月27日（月）9：00～10：30

場所 対田公会堂 2F 和室

講師 阿瀬宏太（柔道整復師）

お 願



公民館事業では公民館だよりに掲載する写真を撮影させていただきますので、ご協力とご理解をお願いいたします。

久斗地区公民館連絡先

〒669-6728 新温泉町対田 283-1（浜田）

久斗地区公民館

TEL/FAX 0796-82-2962 e-mail : kuto_tiku@yahoo.co.jp

久斗山地区公民館だより

令和8年
7月号

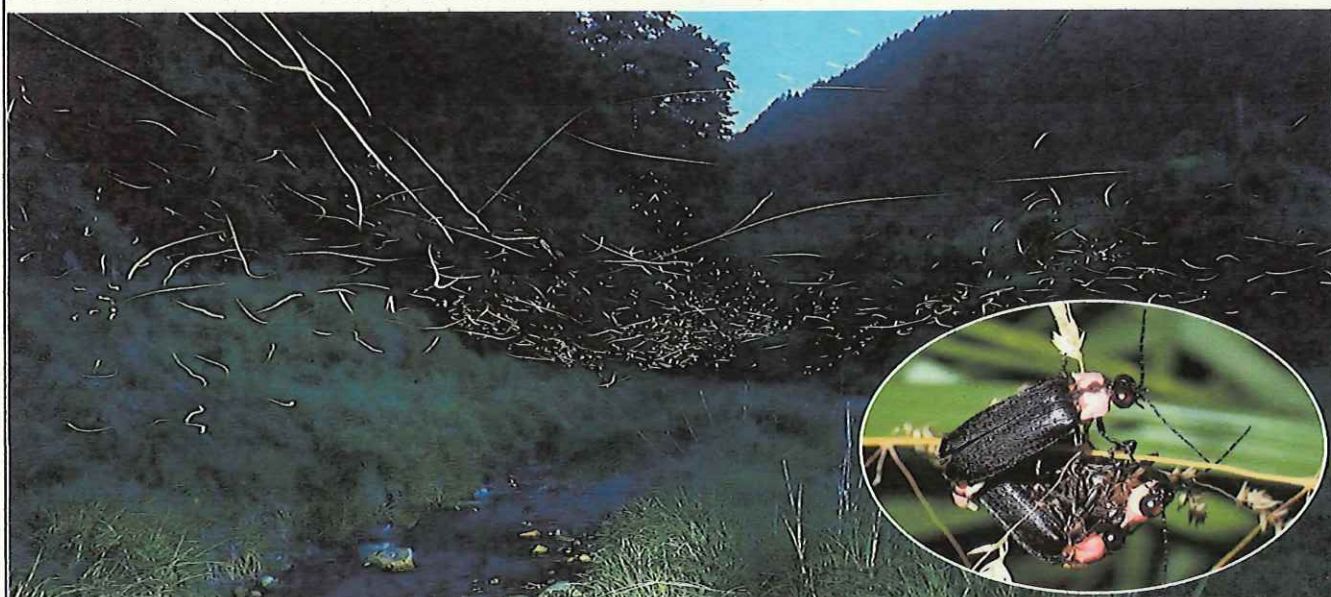
6月25日発行

久斗山地区公民館

【ご挨拶】 各地でクマが出没しています。新温泉町でも浜坂の町内に出ました。当地区でも先月の終りに隣の民家の近くの罾に一度に2頭のクマがかかり、その後も久斗山の村の下や、出合でも目撃情報があります。クマは恐ろしい猛獣です。人を襲い、大怪我を負わせることがあります。酷い時は殺されることがあります。山奥で大人しくしてくれればいいのですが、餌が不足したり、山が住みにくなると人里に出てきます。その他にも、クマも事情があるのでしょうけど、こう頻繁に人里に出てこられると困ります。罾にかかったりしたら、これまでは麻酔で眠らせて奥山に放獣していましたが、もう限界です。殺処分もやむなし！人を怖がらないクマにガツンと一発、人の怖さを思い知らす時です。

【蛍(ほたる)の季節】

6月といえば梅雨ですが、ホタルの季節でもあります。5月終わってから6月にかけて発生するゲンジボタルやヘイケボタルの乱舞は初夏の夜の風物詩です。「ホタルはなぜ光るのか？」の問いに、AIの答えは「異性への求愛と外敵への威嚇・警告」とのことでした。夕方暗くなると、まずは雄が飛び始めます。雌は草の上などにとまっており、雄は雌を見つけると近くを飛び、光の点滅で交信して雌の返事を待ちます。雌からOKの返事があると雌のそばにとまり、やがて交尾へと進みます。求愛を光で行なうため、明るすぎる人工の灯を嫌うのです。久斗山では、街灯の無い村はずれの宮谷川の上で、午後8時過ぎから百匹以上のゲンジボタルの乱舞が見れます。



宮谷川の上を飛び交うゲンジボタル（令和8年6月15日）

交尾中のゲンジボタル。1匹の♀に、♂が2匹

【夏の夜は賑やか！ホタルとカエルの観察会】

「各地でクマが出没しているのに、夜の観察会をやるんですか？」とのご意見もありましたが、6月13日の夜、「夜のホタルとカエルの観察会」を開催しました。クマの影響かな？いつもより参加者は少なく、それでも10人の参加がありました。暗くなるまでスライド写真を見て、ホタルとカエルについて予習をします。天気が悪くて暗くなるのが遅くて待ち遠しかったけど、午後8時すぎにやっとナイトハイクに出発です。すでに1〜2匹ホタルが飛んでおり、目的の場所に行くまでにオニグモやアワフキムシを見つけて元気な子供達は大騒ぎです。「夜だから静かに！」と注意されながら、宮谷川の橋の上に到着すると、多くのゲンジボタルが飛び交っていました。さらに田んぼの方ではヘイケボタルもいました。網で捕まえてケースに入れて特徴を観察しました。オニヤンマのヤゴが羽化のため陸上を歩いているのも発見！真っ暗な谷川沿いで百匹以上のホタルの乱舞に見とれ、クマのことなどすっかり忘れていました。



この夜の参加者のみなさん



村はずれで生き物さがし



アマガエル

アワフキムシ

☆久斗山地区公民館 【お問い合わせ・連絡先】 新温泉町久斗山628 山本一幸 (TEL0796-85-0118)

赤崎地区公民館だより

7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：夏至 げし 2026年6月21日

一年でいちばん日が長く、夜がみじかくなる頃。日々暑さが増す頃。

七十二候

6月21日～6月25日 乃東枯（なつかれくさかるる）
冬至の頃に芽を出した「靱草（うつぼぐさ）」が枯れていく頃。6月26日～6月30日 菖蒲華（あやめはなさく）
アヤメ（ショウブ）が咲くと、梅雨到来といわれていた。7月1日～7月6日 半夏生（はんげしょうず）
半夏生の草の葉が白く染まる頃。田植えを終わらせる頃。

● 二十四節気：小暑 しょうしょ 2026年7月7日

梅雨が明け、いよいよ暑さが本格的になる。暑中見舞いを出す頃。

七十二候

7月7日～7月11日 温風至（あつかぜいたる）
湿った空気が山を越え、乾いた温かい風となり吹き降ろす。7月12日～7月16日頃 蓮始開（はすはじめてひらく）
蓮がゆっくりと蕾をほどき、花を咲かせる頃。7月17日～7月22日頃 鷹乃学習（たかすなわちわざをなす）
五・六月に孵化した雛が、巣立ちの準備をする頃。

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

🎵 6月13日(土) 田井の浜の漂着物で楽器作り～海で創作楽器コンサート！ 🎵

漂着物で楽器作り

浮きや木片で自分だけの音

子ども向け自然体験活動「36」打楽器奏者でベルリを展覧する地域団体「プランター」(松岡千都代表)は13日、新温泉町の田井の浜で漂着物からオリジナル楽器を作るワークショップを開催した。参加者は発想力を膨らませ、自分だけの音色を奏でた。

講師は豊岡市の地域おこし協力隊の小野史敬さんは「南米にはキハーダとい

公民館で楽器を作り
タミアンさん（ボーカル）
久野さん（ギター）
と田井の浜で合流石がころがる波の音と
すり鉢状の山肌からの
こだまも加わった
コンサート

【引用：2026年6月14日(日)日本海新聞 但馬・25面】

うロバなどの頭骨を振動させて音を出す楽器もある。発想力次第で何でも楽器になる」と助言した。

豊岡市から参加した砂広美波さん(9)と湊太さん(7)は「大きい浮きや竹で木琴みたいにいろんな音が



流木から作った木琴を奏でる小野さん(右)＝13日、新温泉町の田井の浜

●ついでにゴミ拾いも。ありがとうございます。

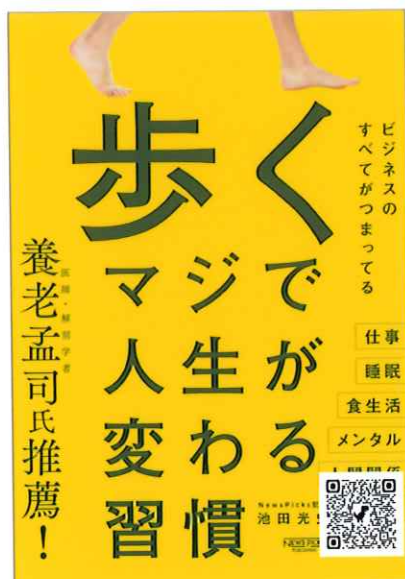
スタッフ松岡さんのレポート
創作楽器コンサートを聴く！

野良素人のつぶやき



▶ いつまでも、歩こう

天 気図の南の方には梅雨前線があって、雨がよく降っているようですが、当地域はなかなかまとまった雨が降りません。今後どうなるか心配です。暑さの方はニュースで報道されている豊岡や鳥取に比べ少し過ぎしやすいようですが、熱中症には気をつけましょう。今回は池田光史著「歩く マジで人生が変わる習慣」(2025)を紹介します。



<https://tinyurl.com/arukum>

N HKラジオの土曜朝の山カフェという番組で紹介されていたときに、「座ることは新しいがんである」そして「長時間座ると、心臓病、2型糖尿病、乳がんや大腸がんのリスクを増やし、どんなに運動を増やそうとも、そのリスクを相殺できない」と聞いて気になっていました。小生はアップルウォッチを使っていますが、これが1時間に1回立ち上がるように通知するのです。この機能をこれまであまり重要だとは思っていませんでしたが、本書ではアップルのCEOのティム・クックが、2014年アップルウォッチのお披露目の際、繰り返して使った言葉だとしています。アップルを世界的ブランドに育てた元CEOのステーブ・ジョブズは散歩魔で、大事な話をするときは、長く歩きながら行るのがジョブズ流だったとのこと。

歩 くことを重視し、あるいは日常的に取り入れたりしていたのはジョブズだけではありませんでした。Facebookを生み出したマーク・ザッカーバーグも歩きながら会議をしている様子が度々目撃されています。彼は本社の屋上に自然歩道を作ってしまったほどです。航空写真が見れるアプリで「MPK 21 meta」と検索すれば、アメリカのサンフランシスコ湾に面した

建物を見ることができます。「歩けば答えがひらめいた」という経験をしたことがある人は少なくないはずです。それは従業員のクリエイティビティや生産性の向上につながります。

人 はなぜ歩くのかそれは、脳が働き出すということと深く関係しており、過去の偉人たちもこのことに気づいていたようです。蒸気機関を改良して産業革命に貢献したジェームズ・ワットはグラスゴーの緑地を歩いているときに蒸気機関の改良案を思いつきます。現代では電気といえば交流が一般的です。最初、エジソンは直流方式を提案していましたが、ニコラ・テスラは長距離送電に適した交流方式を確立しました。彼は公園で詩を朗唱しながら友人と歩いているときにアイデアが浮かんだそうです。発明家以外にも、ダーウィン、ニーチェ、カント、正岡子規、二宮尊徳なども散歩が好きだったようです。以下に歩くことの重要性が言及された例をあげてみます。

「歩く事は、人間にとって最良の薬である。」(ヒポクラテス)

「特に食後には必ず数百歩歩くべきだ。生命力が十分に発揮されず、体が弱くなってしまう。」(貝原益軒)

「散歩には、何かしら私の思考を刺激し、活気づけるものがある。」(ルソー)

「睡眠と歩くことは削ってはいけない」(ジェームズ・アダムズ)

「茂み、木々、森、草地、岩の間を歩くことほど幸せなことはない。」(ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーベン)

脳 と歩くこととの関係がこの10年ほどでの何百もの論文で解明されつつあります。人類学者ジェレミー・デシルヴァは、「歩行は脳を変化させる。しかも、歩行は創造性だけでなく記憶力にも影響を与える」といっています。多くの研究者が、脳の記憶や学習をつかさどる海馬は歳をとるごとに年1~2%縮んでいきますが、よく歩くことで、海馬の減少を抑えられるどころか逆に鍛え抜かれて大きくなることを明らかにしています。アメリカで行われた55歳から80歳の120人を対象にした研究チームの実験で、一方は週3回のウォーキング、他方はストレッチ体操を、1年間してもらい比較しました。ウォーキングは最初10分から始め、毎週5分ずつ延ばし、7週目以降には40分歩くことを目標とし、心拍数計で管理し、前後には準備運動とクールダウンのストレッチも5分ずつ行いました。結果はウォーキンググループの海馬は2%増加したのに対し、ストレッチグループは1.4%縮小した。つまり、ウォーキングにより、加齢による海馬の縮小を防いだけだけでなく逆に成長させる。すなわち、1~2歳も若返らせる効果があったこととなります。さらに、海馬の中でも特に前部で効果が顕著でした。この部位は空間記憶の獲得に関わり、年齢とともに特に萎縮しやすい領域として知られています。さらに研究チームは実際の記憶力の向上も確認しています。近年では海馬は記憶だけではなく感情もつかさどっていると考えられるようになってきました。私たちが歩くと、その海馬でみずみずしいニューロン(神経細胞)が次々と誕生するのです。すなわち、私たちの体は歩くことを前提として設計されているのです。

Diagram illustrating the bones of the hindlimb (後肢骨) of a rabbit. The bones are labeled as follows:

- 腸骨 (Ilium)
- 恥骨 (Pubis)
- 坐骨 (Ischium)
- 仙骨 (Sacrum)
- 尾骨 (Coccyx)
- 大腿骨 (Femur)
- 膝蓋骨 (Patella)
- 腓骨 (Fibula)
- 脛骨 (Tibia)
- 足根骨 (Metatarsal)
- 中足骨 (Metatarsal)
- 指骨 (Phalanx)

長 年の革靴での就業が影響してか、小生の足は外反母趾になっており、両足を閉じてても親指の間は開いています。本書では、「自然な足の形をした靴」を履いて1ヶ月で1日平均1万歩を歩いた結果、外反母趾がなくなり、親指がくっつくまでになった事例が紹介されています。小生の外反母趾部分が痛風の拠点になっていることから、ぜひ取り入れた対策をしたいと考えています。

足背面

きょうこつたしや
距骨滑車

きょうこつ
距骨

しやうじやうこつ
舟状骨

外側
中側
内側

けつしやうこつ
楔状骨

ちやうそくこつ
中足骨

しりしごこつ
種子骨

きせつこつ
基節骨

まつぜつこつ
末節骨

ちやうせつこつ
中節骨

まつぜつこつ
末節骨

足底面

りっほうこつ
立方骨

きせつこつ
基節骨

ちやうせつこつ
中節骨

まつぜつこつ
末節骨

[illegible]



 久恒辰博

028

なぜ、
歩くと脳は
老いにくいのか



少なくとも、
週3日15分以上歩こう。

確かな科学的根拠に基づいた
健康を一生公開

PHPサイエンス・ワールド
株式会社 PHPサイエンス・ワールド



<https://youtu.be/WjhAld9eGHo?si=TNsTqfh0FFI1Jp4i>



7月18日(土) 宵宮
浜坂駅前から浜坂三角まで
午後6時頃～午後9時まで
・京二屋台
・鳥取しゃんしゃん傘踊り
(暁・姉妹連・生粋)
・歌手 beeyan(ペーヤン)

7月19日(日) 本祭
・神輿渡御
宇都野神社出発 午前10時頃
御旅所到着 午後5時30分頃
麒麟獅子舞(橋の舞)
午後5時30分頃
*花火大会 午後8時～午後9時

7月20日(月・祝日) 還御祭
・浦安の舞 午後3時頃
・御釜清め神事 午後3時15分頃
・神輿還御
御旅所出発 午後3時30分頃
宇都野神社還御 午後7時頃

- 日本の祝日
 ■ 学校
 ■ 朔弦望(国立天文台暦計算室)
- 日食・月食・日面経過(国立天文台暦計算室)
 ■ 地域祭事など
 ■ 公民館
- 旧暦カレンダー(日時読)
 ■ 展覧会・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7月

日	月	火	水	木	金	土
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
赤口	先勝	・町民祝第1期 納期股 田井いきゞ百歳体操 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) 仏滅 半夏生	大安	・シワガラ滝…ソング(上山) ・パントマイム公演(夢水) 赤口
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
・ピザ作り体験(牧公) ・美方部スポ…内体育施設 先勝	友引	・田井いきゞ百歳体操 七夕 先負 小暑	仏滅 下弦	大安	赤口	・芸能のつどい(夢水) 先勝
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
・但馬牛博覧…団(牧公) 友引	・浜坂北小個…談会～7/15 先負	・諸寄夏まつり～7/15(麒麟獅子舞) 田井いきゞ百歳体操 赤口 朔(新月)	・の交通安全防止 運動～7/24 ・浜坂東小 個別懇談会 先勝	・宇都野学園…講座(多目) 友引	・小・中学校終業式 先負	・川下大祭…子舞～7/20 仏滅
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
・の交通安全防止 運動～7/24 ・川下大祭 麒麟獅子舞～7/20 ・川下祭花火大会(浜サ) 大安	・竹灯籠作り体験(牧公) ・湯村薬師祭り 海の日 赤口 土用の入り	田井いきゞ百歳体操 先勝 上弦	・PTCA教育講演会(夢水) ・住民交流…(文化会館) 友引 ♥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	公民館だより発行 先負 大暑	・温泉公民館文化展(町セ)～7/31 仏滅	・ひまわり迷路(宮脇)～8/2 大安
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
・ひまわり迷路(宮脇)～8/2 ・温泉公民館文化展(町セ)～7/31 ・ソフトテニス大会(健公) いい風呂の…ゆ～らく館 赤口	先勝 田井いきゞ百歳体操 友引	先負 望(満月)	仏滅	大安 ・浜坂高校 オ…ハイスクール	・上山高原キャンプ～8/2 ・まきばの観望会(牧公) ・人権を考えるつどい(夢水) 赤口	

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➡



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



令和8年
7月号



御火浦

三尾地区
公民館だより

発行
令和8年6月25日



盛夏の候、地域の皆様におかれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃より公民館の活動に深いご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、いよいよ本格的な夏が到来し、厳しい暑さが予想される季節となりました。熱中症には十分にお気を付けいただき、こまめな水分補給と適度な休息を心がけてお過ごしください。

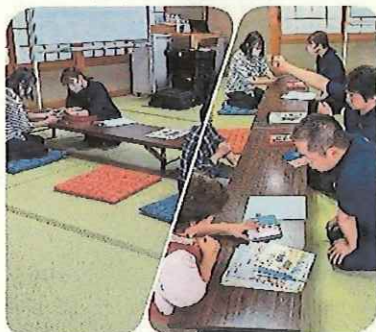
長引く中東情勢の影響もあり、エネルギーや日用品の価格高騰が続き、皆様の生活にも影響を及ぼしております。早期事態解決を祈るばかりです。

今月は、夏休みや夏祭りなど地域の皆様が集まる機会が増える時期です。公民館でも、世代間交流を図るイベントや学習教室を予定しております。皆様の積極的なご参加を心よりお待ちしております。地域の絆を深め、この暑い夏を元気に乗り切ってまいりましょう。

6・7月 公民館及び地区他行事

5月27・28日(水・木)

スマホ相談会



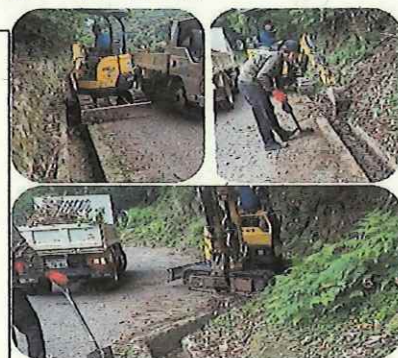
ドコモショップの店員さんが来て、スマホの上手い使用の仕方とか教えて頂きました。

6月7日(日)



三尾区 村作業

朝の挨拶の後の各町内割り当て



before

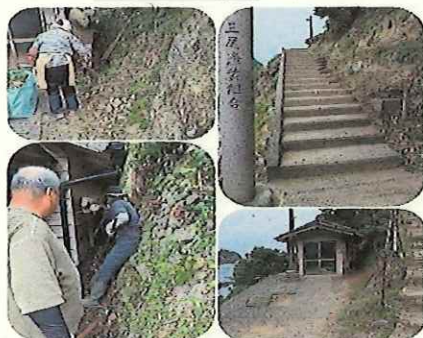


After



区民総出で川の草刈り・パワーショベルで溝の土砂撤去作業お疲れさまでした。

6月14日(日)



三柱神社氏子総代・八柱神社宮当番・総代で恵比須神社の屋根瓦が数枚割れてましたが、瓦交換し、又裏側の雑木の除去をして頂きました。

恵比須神社屋根

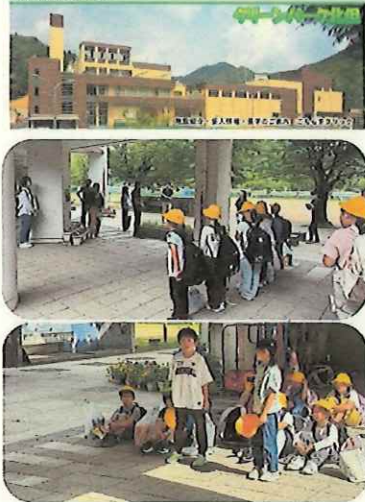


6月15日(月)

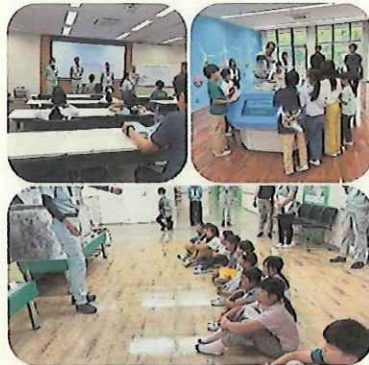
小学生と行こう！社会見学の旅・クリーンパーク北但

久斗・久斗山・三尾地区公民館共催

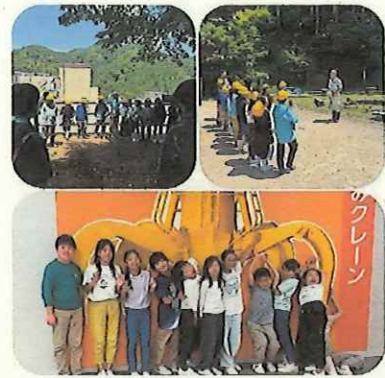
北但行政事務組合



朝の集い



係りの方の話を真剣に聞いてます



実物大クレーンの前で記念写真！

東小学校3、4年生の社会見学の旅で、竹野のクリーンパーク北但へ申し込みのあった地元の方と行き、真剣に施設の役割など職員に聞いてメモをとってました。

6月7日(日)

湯村温泉祭り フラダンス参加

ブルメリア・メアリーが荒湯広場で観客を魅了



4月から3人加給してNOMOKAとして練習しています。

今後イベント・祭りと引っ張りだこ！

7月11日(土) 文化協会 芸能のつどい

7月26日(日) ひまわり祭り

8月2日(日) 特養湯村夏祭り

8月3日(月) 人権コンサート

日程未定 サンビーチ夜緑市・やすらぎの里夏祭り

忙しいですが、体調に気を付けて頑張ってください。

今後、公民館でボーセラーズ・パステルアート・ビザ作り体験・健康麻雀・ニュースポーツ(ボッチャ・モルック)等実施したいと思います。

6月公民館・地区・他活動(予定含)

隔週水曜日 いきいき百歳体操(有志)

隔週土曜日 やまざくら練習

金曜日 フラダンスレッスン

7日(日) ブルメリア・メアリー温泉祭り参加

7日(日) 三尾区 村作業

13日(土) 敬老会ふれあいのつどい実行委員会

15日(月) 東小 小学生と行こう社会見学の旅

18日(木) 体育振興会運営委員会 会議

7月公民館・各団体活動(予定)

隔週水曜日 いきいき百歳体操(有志)

随時 やまざくら

金曜日ブルメリア・メアリーフラダンスレッスン

11日(土) 子ども会資源ごみ回収

11日(土) 文化協会芸能のつどい

12日(日) 藍染め教室(赤崎公民館共催)

15日(水) メディカル・ヨガ講座

17日(金) 小・中・高 終業式

18.19.20日 川下祭り 花火大会

20日(土) 恵比須神社 例祭

22日(水) 町青推協 PTCA 教育講演会

25日(土) 御火浦青推協 魚釣りフェスタ

25日(土) 青推協夏祭り(御火浦・久斗・久斗山青推協共催)

8月2日(日) 特養ゆむら夏祭り

ブルメリア・メアリー参加

春來地区公民館だより

春來



7月

令和8年6月20日

第97号

(文責 田中篤幸)



地域福祉について

第27号です。今回は地域福祉について考えてみました。

多くの人々は、住み慣れた地域で家族や友人とともに

幸せに暮らし続けたいと願っています。その願いを実現するためには、同じ地域に住む人々が、日常生活の中で、お互いに支え合い、励まし合い、信頼して生活していくことのできる地域社会を築いていくことが何よりも大切です。

それには、同じ地域に住むみなさん一人ひとりが、高齢者を中心とする福祉問題を自分にも起こりえる問題としてとらえ、理解を深めていくとともに、身近な地域で具体的な行動を起こしていただくことが重要なのです。



第1回福祉部会(5/26)

第1回福祉部会にて組織が決まりました。

- ・部長 田中篤幸
- ・副部長・会計 田中俊介
- ・部員

田中加代子 中村善子 福井春美
福井真理子 福井好美 福井美由紀

- ・地区公民館との連携推進
福井春美 田中俊介

★ポイントは、自分の
できる活動を無理
のない範囲で行う
ことです。

★「いきいきサロン」

毎月 第3火曜日実施(冬季は休み)



地域福祉研修会・福祉委員連絡会(5/23)

新温泉町社会福祉協議会の西村松代会長より委嘱状をいただきました。

初めて参加した研修会でしたが、福祉について多くのことを学ぶことができました。



カラオケ練習会(5/12)



★毎月 第2火曜日実施(～10月)
みなさんもぜひ参加してください。

青少年育成推進協議会総会(5/22)



(浜坂多目的集会施設より)

企画展、今後の予定など

★今後の予定★

R 8 年

- 6～7月 絵画作品展（開催中）
山西周二 氏
- 8～9月 切手アート展と「木の枝工作」小学生作品展（予定）
- 10～11月 着物のリメイク展
なつちゃんのリメイクの会（予定）
- 12月～R 9年3月（休館）

R 9年以降の計画等

- ※阪本善行 氏 但馬の先人（計画中）
- ※田中初子 氏 絵手紙展（計画中） ※小谷 定 氏 絵画作品展（計画中）
- ※松崎直樹 氏 子どもの作品展（ポスター、デザイン）（計画中）
- ※福井哲也 氏（香住の先輩）鉄道写真展（計画中）

「クリーピングタイム」

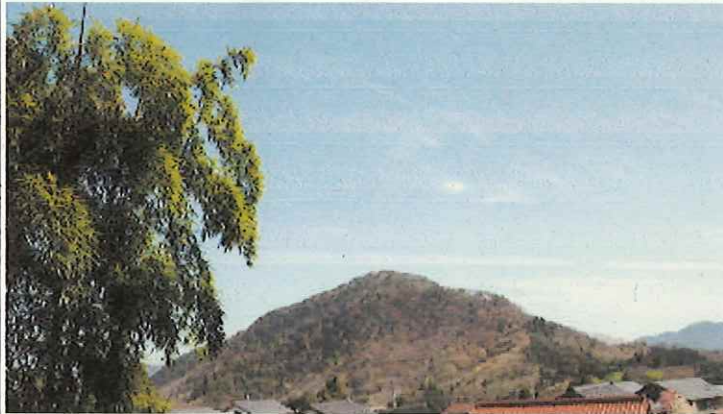


今年もクリーピングタイムが咲きました。

5月に入ると、私の家の周りが紫の絨毯に覆われます。素晴らしい景色です。

7月26日（日）9：00～第4回木の枝工作教室

春來の自然 「孟宗竹（もうそうちく）と城ヶ山」



孟宗竹はアジアの温暖湿潤地域に分布するイネ科アダケ属の竹の一種です。中国原産。日本には18世紀に移入しました。

種名は冬に母のために寒中筍（たけのこ）を掘り採った三国時代の呉の人物、孟宗にちなみます。

この話は、中国の「二十四孝」の故事の一つです。冬に病気の母がタケノコを食べたいと欲した際、雪深い竹林で涙ながらに折り、雪を掘ってタケノコを見つけ出し母の病を癒したという孝行話です。落語にも出てきます。

あっちゃんの夏休み「ジャンケン必勝法」

小学生のあっちゃんは、何事にも負けることが大嫌いでした。ジャンケンについても勝つ方法がないかといろいろと考えていました。その時にあみ出した必勝法を紹介します。

- 1) 必勝率70%・・・ジャンケンボンの「ボン」を大きな声で言います。
すると、相手は驚き、「グー」を出すことが多くなります。
「パー」で勝ちやすくなるわけです。
- 2) 必勝率80%・・・これは観察力と瞬発力です。ポイントは、「後出し」にならないようにすることです。相手の手のひらをぎりぎりまで見つめます。そして、相手より0.1秒ほど早めに手を出すのです。
気をつけなければならないのは、ギリギリまで、手の形をあやふやにしておくことです。
- 3) 必勝率90%・・・ジャンケンボンの「ボン」の時に両手を肩の上に置き、「カタ」と叫びます。「勝った」と言うわけです。ポイントは、自分より目上の人と喧嘩が強そうな人には使わないことです。
- 4) 必勝率100%・・・ジャンケンで負けた時に使います。負けた時に「負けるが勝ちだから私の勝ちだ」と、高らかに訴えるわけです。
※「負けるが勝ち」・・・武將では、若き日に屈辱に耐えた中国の韓信（BC231～196）の故事が有名です。日本では徳川家康が辛抱・謙虚さの重要性を示す際によく引用される考え方です。



照来地区公民館からの

令和8年6月25日

お知らせです

令和8年度の「照来地区公民館講座」を次のとおり計画します。

皆様のご参加をお待ちしています。



メディカルヨガ教室

健康・美容の増進に加え、呼吸を意識することで心とカラダを本来の状態に整えます。

日程＊毎月の第3火曜日(1月・2月は除く)19:30～21:00

会場＊照来地区公民館

講師＊福井強さん

※教室は始まっていますが、途中からの参加でも結構です。



果樹栽培講座

果樹栽培全般についてのポイントをご指導いただきます。新しい果樹栽培に挑戦しようと思われる方は、ぜひご参加ください。

日程＊7月28日(火)14:00～15:30

会場＊照来地区公民館

講師＊中井俊明さん



星空観察会

天体望遠鏡で夏の星座について教えていただきます。夏の星空を観察しましょう。

日程＊8月4日(火)19:00～20:30

会場＊照来地区公民館

講師＊飯田浩規さん



カメラ講座

一眼レフカメラ・コンパクトカメラ・携帯カメラのそれぞれの特徴に応じた撮り方について学びます。屋内での座学から屋外での撮影実習等を
日程＊8月20日(木)19:00時～20:30、9月(下旬)、10月(下旬)
3日開催予定

会場＊照来地区公民館



スマホ教室

スマホの基本的操作からアプリ機能の応用及び撮影編集技術等を学びます。

日程＊11月30日(月)・12月1日(火)の2日開催予定

※どちらか希望される日に、ご参加いただきます。

会場＊照来地区公民館

講師＊NTTドコモからの講師派遣予定

☆町企画課との連携事業です。

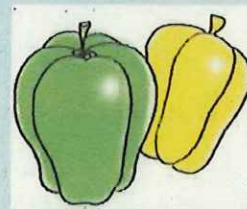


野菜づくり講座

野菜作りについて、土づくりや栽培管理(病気予防や害虫等対策)全般を学びます。春の作業に向けての講座です。

日程＊令和9年3月(下旬頃予定:詳細日程は
改めてお知らせします。)

会場＊照来地区公民館



※追加の教室(講座)や本紙ご案内の教室(講座)の詳細及び「照来の小さな文化祭」については、改めてお知らせします。

＊お問い合わせ先は次のとおりです。

照来地区公民館 (Tel) 0796-85-807～

(留守電有り/FAX共用)

照来地区公民館長代理

岩垣 月
(自宅 9



しばらく梅雨の晴れ間が続いていましたが、いよいよ本格的な梅雨の季節になりそうです。規則正しい生活や食品管理に心がけ、心身共に健康で安全に過ごしていきましょう。6月も地区公民館事業は予定通り進めてきております。7日には奥八田地区公民館と共催の「音楽の広場」、16日には健康づくり講座、そして24日はノルディックウォーク体験講座を開催して、気持ちのよい汗を流しました。半数が初めて体験参加のノルディックウォークでは、講師の横川昌也さんのプロジェクターを使った分かりやすい説明の後に、体育館で実地体験を行いました。短い時間でしたが、とてもよい運動になりました。次回は秋に屋外で実施したいと考えています。



グランドゴルフ結果

- 1位 大麻隆一さん
- 2位 森本幸夫さん
- 3位 邑橋いつ子さん

おめでとうございます！

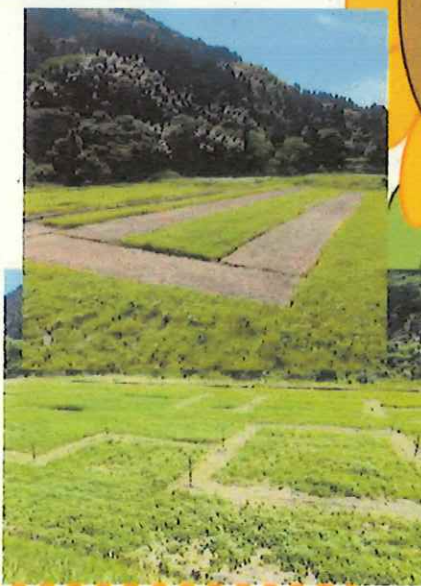


「但馬牛とひまわり迷路の夏」

八田地区活性化委員会事業

5月に種まきしたひまわりが大きくなり、迷路の形が分かるようになりました。イベント開会の7月25日が待ち遠しいですね。

八田地区公民館も写真・短歌・かかしコンテストを中心にご支援させていただきます。この事業が地域の活性化につながりますように皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



音楽の広場(6/7)

ハニー・トーンズ演奏会



音楽の広場『～ハニー・トーンズ演奏会～』
今回は八田コミセンでの開催。八田・奥八田地区公民館の共催としては4回目です。来場者は満席の49名。「素敵な歌声に感動…」「アットホームな感じが好印象、トークも楽しかった…」「青春時代に戻った気持ちになった…」などの感想が聞かれました。演奏者と観客の一体感が感じられる演奏会になりました。来年は奥八田で開催予定です。

今回も公民館バンドがゲスト出演し
3曲演奏させていただきました。



宮脇「鷺滝」見学(5/31)



今回が5回目となる「鷺滝」見学。参加された16名の皆さんは、滝までの往復とピザづくり体験を通して楽しい時間を過ごすことができたようです。初めて参加された方からは「このような身近な所で柱状節理が見られるとは驚きです…」と感想を述べられていました。



みあけ 51号

奥八田地区公民館令和8年6月25日

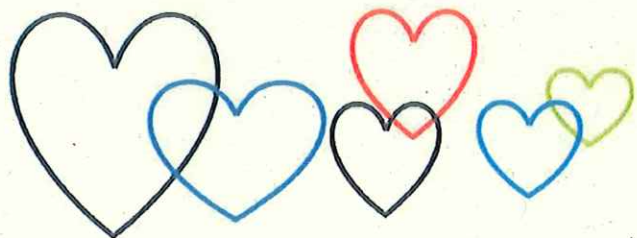
6月7日(日曜日)八田公民館・奥八田公民館共催の音楽の広場・・・昭和歌謡ショーが行われました。今年は、会場が八田コミセンで、あいにくの雨・・・それにもかかわらずに参加して下さいました皆さま、本当にありがとうございました。参加された皆さんは、



昭和歌謡の世界へと引き込まれ時間のたつのも忘れるぐらい昭和歌謡を満喫されたのではないのでしょうか。本当に歌っていいですね。(^^)♪歌は、その当時の、色あせる事のない思い出を鮮明によみがえらせてくれます。ハニートーンズの皆さまの素晴らしい演奏、歌声に本当に酔いしれました。「八田は、ひとつ。」を合言葉に、今後も八田地域との交流を深めていきたいと思っております。ご理解、ご協力をお願いいたします。会場提供していただいたコミセン館長大森様、八田公民館中村館長様、素敵な演奏で花を添えてくださった公民館バンドの皆さま、素敵な演奏、歌はお任せ山村章次さん、姫路から駆けつけて下さった高原さきちゃん、八田公民館協力委員の皆さま全ての方たちのご尽力のおかげとかさねて感謝いたします。ありがとうございました。

7月といえば (^ ω ^) ・ ・ ・ 今年もやります **リメイク展示会**

令和8年 7月11日(土) 12日(日) 9:00~15:30 みあけ交流館



恒例のリメイク展示会・・・思い出の着物、帯、古着が見事に大変身・・・リメイクされ、よみがえった素晴らしい作品ばかり・・・ぜひとも、自分の目で、手に触れてみてください。きつと感動間違い無し。作品たちが皆さまのお越しを、11日・12日、みあけ交流館でお待ちしております。

7月のみあけ交流館予定



健康麻雀教室 毎週金曜日 3・10・17・24・31日 8:30～ 

習字教室 第3土曜日 18日 9:00～ 

グラウンドゴルフ練習会 第2・4月曜日 13・27日 8:30～ 

ボツ千や練習会 第1・3火曜日 7・21日 9:00～ 

伸び伸び体操・カラオケ 第1・3水曜日 1・15日 9:00～ 

歴史講座 *リメイク展示会のため、今月は26日(日) 9:00～ 

リメイクの会 第2・4土曜日 ⑩・⑪・⑫・25日 9:00～ 

*通常第2・4土曜日、今月⑪・⑫日 展示会のため、日を確認してください

6月14日奥八田地区グラウンドゴルフ大会

ふる里館のグラウンドで、奥

八田グラウンドゴルフ大会がありました。各地区から集まった精鋭ぞろいの皆さん、..さてさて、結果発表といきましょうか

栄えある  第1位.....秋山 武夫さん 34 打 おめでとうございます
第2位.....尾崎富美子さん 35 打 おめでとうございます
第3位.....田中 薫さん 35 打 おめでとうございます

ホールインワン賞 

秋山 武夫さん 尾崎富美子さん 田中薫さん 村上君代さん(素晴らしい2回)
植村 邦安さん 坂本 保さん 尾崎敦さん(素晴らしい2回) 森田広美さん



皆さま お疲れ様でした。点数計算から、準備等、各地区担当の体育委員の皆さまお世話になりました。ありがとうございました。いい汗かきました。本当に楽しかったです。