

市営バス『イナカー』(竹野南線)意見交換会が開催されました



利用状況の推移

竹野三原線	第11期	第10期	第9期
最低需要基準	1.46人	1.49人	1.51人

床瀬線	第11期	第10期	第9期
最低需要基準	1.57人	1.39人	1.39人

平成30年10月から令和元年9月までの第11期の運行実績について説明がありました。その結果、運行基準となる最低需要基準数値(1便に何人の人が乗車しているかを表す数値で、1.0以下になると路線廃止となります。)が、三原線は、1.46人、床瀬線は、1.57人であり、厳しい状況ながらも両線とも4月からも運行は継続されます。

引き続きイナカーの維持・足の確保と健康づくりに積極的な取り組みをお願いします。

地域おこし協力隊



小城でハウス栽培に挑戦し続けて2年目

地域おこし協力隊の谷川さんは、今年もビニールハウス栽培に取り組んでおられます。

今年は、去年の「ごごみ」に替え「ふきのとう」の栽培です。

夏は、ピーマンを市場に出荷されていますが、一部は「わいわいみ・な・み市場」にも出品いただき、みなさんに好評でした。年間を通して野菜を栽培したいとの思いからのハウス栽培です。取り組むことすべてが試行錯誤の連続で苦労も多いですが、「ふきのとう」が冬の作物として安定して出荷できるよう頑張りますと、意気込んでおられました。

ハウスを通りかかったとき、気軽に声をかけてあげてください。ふきのとう栽培に関するアドバイスをよろしくお願いします。



今年も干し大根作りが始まりました

昨年に引き続き今年も干し大根作りが始まっています。収穫した大根に切れ目を入れ、たこ足状になったところを干します。この「たこの足大根」は歯ごたえもあり、ハリハリ漬けや佃煮に加工して食べるのがおすすめのようです。

『春先からは、リフォームされた旧三原小学校でのサロン運営を計画しています』と地域おこし協力隊上田さんは意気込んでおられました。どんな形でのサロンが運営されるか、今から楽しみです。



乳幼児親子交流事業

ヨチヨチランド



2月1日(土)、ボランティアのみなさんによる絵本の読み聞かせを楽しんだ後、おにぎりとお味噌汁作り挑戦されました。自分でにぎったおにぎりや手作り味噌汁は格別な味だったでしょう。

うたごえ喫茶



節分うたごえ喫茶をコミュニティセンターで開催し、14名が参加されました。それぞれ仮装を楽しみながら、

ギター演奏と共いうたごえを楽しまれました。心地よい時間を共有できました。



パッチワーク教室



2月14日(金)、渡辺民代さんを講師にお招きして、パッチワーク教室を行いました。9名が参加されました。今回初めて参加いただいた方もおられました。丁寧にご指導いただき、集中して取り組まれました。

次回は 3月6日(金)午後1時30分～午後3時00分

地域のふれあい

【森本へきち保育園と地域の交流】



1月31日(金)

地域の皆さんとのふれあい事業として、おはぎ作り挑戦されました。よつばの会のみなさんに作り方を教わり、真剣に取り組んでいました。あんこ入り、きな粉仕立てのおはぎが大人気。自分たちでまるめたおはぎを大満足で完食されました。

お菓子教室



2月9日(日)、竹野南地区コミュニティセンターでお菓子教室を行いました。10名の参加者があり、ガナッシュ・トリュフ作り挑戦されました。日曜日開催ということもあり、親子での参加もあり賑わいました。チョコを2層仕立てに仕上げる方法やデコレーションの仕方を井原和四郎さんに丁寧にご指導いただきました。素敵なバレンタインチョコが完成しました。

かきもち作りが始まりました



満願寺かきもち作りが始まりました。2斗の餅米を使用。餅つきに始まり、今回は餅切りです。固まった餅を1mmの厚さにカットされ、反らないようにひっくり返しながらかきつけていきます。幻のかきもちといわれ親しまれている一品。出来上がりが楽しみです。かきもち、満願寺でふるまわれます。

今日からできるフレイル予防

市の尾崎保健師に『フレイル予防について』ご講話いただきました。生活習慣病のメタボを予防するには、簡単に言うと「食べる量を減らす」「もっと運動をする」となりますが、フレイルの予防は、以下の3つが重要な柱となります。

- ① 栄養:しっかり噛んで食べる
- ② 運動:できるだけ体を動かす
- ③ 社会参加:なるべく社会性を保つ

この3つを三位一体まんべんなく継続するのが理想となります。

※フレイルとは、**虚弱**のことを言います。要介護の前段階であるフレイルは予防することによりもとの状態に戻る可能性があります。

お知らせ 玄さん元気教室

● 栄養士による栄養講話

『しっかり食べてフレイル知らず』について、ご講話いただきます。栄養面もしっかり意識して取り入れるほど効果が出やすいそうです。この機会にぜひご参加ください。**事前申込は不要**です。

日 時：2020年3月30日(月) 13:30～14:00

場 所：竹野南地区コミュニティセンター

持ち物：飲み物



玄さん元気教室では、体操を始める前に健康チェックとして、血圧を測定します。



筋力アップ・フレイル(虚弱)予防に玄さん元気教室にご参加ください。

※毎週月曜日の午後1時30分から実施
(祝日はお休み)

ささえ愛通所サロン

2月5日(水)



【鬼は外福は内～！】

2月は、うたやゲームの他、節分を題材に鬼の面作りや鬼退治を行いました。

TOYOTAとの意見交換会



2月12日(水)トヨタモビリティ基金、市役所、NPO法人わいわいみ・な・みの三者により、コミュニティ活動の現状と課題について意見交換を行いました。

高齢化率が40%を超え、病院への通院や買い物の交通確保が課題として上がる一方、「ふれあい喫茶」「わいわいみ・な・み市場」が地域のみなさんの憩いの場になっていることも話題に上がりました。

今後も地域の課題解決に向け意見交換を行うことにし、1回目の意見交換会を閉じました。
どんなアイデアが出てくるか楽しみです。

みどり公社と意見交換会



兵庫県、みどり公社、市役所、竹野南営農組合の参加により営農組合の事業活動について意見交換を行いました。

県からは「農地バンク制度」と農村の活性化のための環境づくり、竹野南営農組合からは営農組合の活動について発表、農業経営と魅力ある地域づくりについてみんなで考えました。

農業の抱える課題について検討を重ねる中で、引き続き県からアドバイスをいただくことで、意見集約としました。

【お知らせ】ふれあい・教室

ヨチヨチランド

日時 3月7日(土)
午前10時～

内容 閉講式
『春の足音が聞こえるよ』

協力 よつばの会
参加費 100円(ひと家庭)喫茶代
持ち物 飲み物
場所 竹野南地区コミュニティセンター
※欠席される場合は、事務局へ連絡してください



子ども教室

日時 3月24日(火)
修了式終了後～午後3時
内容 スカットボール・
ジャンケンピラミッド他

協力 よつばの会
参加費 100円(ひとり)お昼ご飯代
持参するもの 水筒
場所 交流広場わいわいみ・な・み
申込〆切 3月16日(月)
共催: 竹野南青少年健全育成会議

パッチワーク教室

日時 3月6日(金)

午後1時30分～3時
内容 **パッチワークキットを選び、生地を縫い合わせて作ります。**

パッチワークの色々な手法を学びながら、初心者から経験者の方まで楽しく学んでいただけます。
講師 渡辺 民代さん
材料費 自己負担

持ち物 裁縫道具・はさみ(布用)
場所 竹野南地区コミュニティセンター

※全3回コース1回のみ受講も可能



●竹野南学園

日時 3月13日(金)
正午～午後3時30分

内容 閉講式

★介護について

協力 豊岡市社会福祉協議会竹野支所
出前喫茶 よつばの会

★カラオケ大会

協力 津禰鹿勉さん(カラオケ同好会)

カラオケ出演者募集

参加費 1,200円(弁当・喫茶代)

持ち物 飲み物
場所 竹野南地区コミュニティセンター

※各単位クラブ会長は3月6日(金)までに参加人数の報告をお願いします。



申込・問合せ先: NPO法人わいわいみ・な・み 事務局 TEL48-0008

行事・利用予定

日	曜日	NPO法人事業・学級・団体・貸館
5	木	森本お花の会19:30
6	金	献血9:30、パッチワーク教室13:30
7	土	ヨチヨチランド10:00
13	金	南学園12:00
14	土	土砂災害特別警戒区域指定に伴う住民説明会13:00
15	日	NextGreen但馬9:00
19	木	南小PTA13:00
24	火	子ども教室 正午
27	金	おもてなし珈琲13:30
30	月	栄養講話13:30

毎週月曜日 玄さん元気教室 13:30

毎週水曜日 食事サービス 9:00～11:30

// ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み 10:00～15:00(開所日2/26、3/4.11.18.25)

毎週木曜日 喫茶よつば 10:00～15:00 場所 交流広場わいわいみ・な・み



地域みんな楽しんでろう

