

昔懐かし思い出の写真 大募集!

右の写真は川本英生さん（小平上）からご提供頂いた昭和26年の上津江村敬老会記念の写真です。

今から70年以上も前から敬老行事があつたんですね。左上に「5月5日」とありますね。この頃、上津江村ではこの時期に行っていたのでしょうか？(^_~)

ここ数年はコロナ禍の為、上津江町では敬老会は出来ずじまい…「来年こそは開催出来ます様に！」と願います。

「昔懐かし思い出の写真」を募集しています。変わってしまった風景、昔の祭りや学校行事、農作業、その他、今では見ることが出来ない、懐かしさを感じる上津江の写真をお寄せ下さい！公民館までご持参できない場合は、取りに伺います。また、お預かりした写真は、コピーをとらせて頂いた後、すぐに返し致します。まずはお電話を！！

お問合せは上津江公民館までお気軽に！



上津江公民館 TEL: 55-2043 / FAX: 55-2728

川柳作品のご紹介

今月お寄せ頂いた川柳をご紹介致します。

【作品／説明（氏名・雅号）】

選手は金（キン）だと五輪理事
俺は金（カネ）だと五輪理事
（林業柳）上津江の四方森林国守
（上津江の周囲を潤す森林。源流域に位置し、水を育み自然環境を保全。それが国の支えである。）
連続の草刈り日和 温暖化?
青空の下で毎日草刈りが出来るのは有り難いのです
が、世界の流れに付いて行けません。文明の発達は便利
にはなるけれど、幸せになれるという事ではありません
（シゲちゃん）

送迎のデマンドバスは過疎の足
上津江村時代から続いている上・中津江の市営バスは人口減少の中、住民の足として重要な交通手段となっています。
（豊信）

A/Iだ I/Tだ
チンパンカンパンだ 倭りやあ高齢者だ
（エーアイ アイティ）

老いてなお金裁作り
既に、スタートは切った。我が子として成長していく姿を楽しみたい。三年をかけての人生最後の一仕事だ。自分の健康との勝負でもある。（畑中森のヒラメ）

えしぶりの
孫の笑顔と優しさに心やすらぐ
孫が見舞いに鹿児島から来てくれて、男の子です
が、優しくしてくれて、三日泊まって楽しい日を過ごす事ができました。（孝子）

乞み込む優しさがいい快うへ
次の予約日までには、もつと元気になろう。医師とのコミュニケーションが百葉に勝る。（畠中森のヒラメ）

青空の下
お天気も良く、紅葉がきれいな場所だと知りました。
ふるさと再発見の講座に参加して、貴重な上津江の文化財を忘れてはならないと思いました。守り、伝えていかなければならぬと思います。（貴子）

文化財
大河に負けぬ ドラマあり
自然に目を向け、水の音、燃える紅葉、歩く仲間との語らい、心いやされた日でした。（70代）

清流と秋の自然にリラックス
天気も気温も申し分なく、自分も元気で長生きして良かったな」と思いました。（貴子）

気温よし 赤黄緑の至福の宴が
天気も良かつたな」と思いました。（貴子）

帰り道 レーサー気分 上津江路
車やオートバイのスピードがかなり早くなっている。いつもの間にかかるにつかれ、煽られ、レース場みたいに力一発で抜いてくる車、車体をレースの様に倒して走るオートバイから車やオートバイは草刈り落ちて痛い。比例して何でもパツとしない（宮様）

あがらない
肩膀増してうだつかない
（シゲちゃん）

車やオートバイが開催された日の夕方は帰宅する車の間にかかるにつかれ、煽られ、レース場みたいに力一発で抜いてくる車、車体をレースの様に倒して走るオートバイから車やオートバイは草刈り落ちて痛い。比例して何でもパツとしない（宮様）

老いてなお金裁作り
既に、スタートは切った。我が子として成長していく姿を楽しみたい。三年をかけての人生最後の一仕事だ。自分の健康との勝負でもある。（畑中森のヒラメ）

えしぶりの
孫の笑顔と優しさに心やすらぐ
孫が見舞いに鹿児島から来てくれて、男の子です
が、優しくしてくれて、三日泊まって楽しい日を過ごす事ができました。（孝子）

乞み込む優しさがいい快うへ
次の予約日までには、もつと元気になろう。医師とのコミュニケーションが百葉に勝る。（畠中森のヒラメ）

青空の下
お天気も良く、紅葉がきれいな場所だと知りました。
ふるさと再発見の講座に参加して、貴重な上津江の文化財を忘れてはならないと思いました。守り、伝えていかなければならぬと思います。（貴子）

文化財
大河に負けぬ ドラマあり
自然に目を向け、水の音、燃える紅葉、歩く仲間との語らい、心いやされた日でした。（70代）

清流と秋の自然にリラックス
天気も気温も申し分なく、自分も元気で長生きして良かったな」と思いました。（貴子）

気温よし 赤黄緑の至福の宴が
天気も良かつたな」と思いました。（貴子）

ここ一ヶ月程は公民館も行事（ふるさと再発見講座やフェスティバル、ウォーキング大会等々）続きで、地域の方々に参加して頂いた、嬉しい「イベントの秋」

今日は新しい方が投稿して下さいました！今後も地域の皆様に感謝、感謝です♪

沢山のご投稿お待ちしています！テーマは自由！（①作品、②作品についてのコメント（説明）、③氏名、④⑤電話番号を公民館まで！）

上津江の話題はホームページから！ 面上部の二次元コードをご活用下さい！

第208号
令和4年11月15日

上津江公民館だより



発行：日田市上津江公民館
〒877-0311 大分県日田市上津江町 2710
電話 0973-55-2043 fax 0973-55-2728

メールアドレス : k-tsue-k@hita-net.jp
ホームページ : http://www.hita-k.org/kamitsue/
☆上津江の話題はホームページから！☆



日田市上津江公民館のホームページ

第18回上津江公民館フェスティバル 4年ぶり 盛大に開催!!

とき：10月30日(日)
ところ：上津江体育館

『感謝しかありません!!』

この度、4年ぶりに第18回公民館フェスティバル開催に際し、一言申し上げます。

コロナ禍の毎年度重なる中止の中、今年も前日中止を視野に入れ規模の縮小、感染対策を万全にし開催しました。教室生のブランクを感じさせない発表に会場いっぱいのお客様、感謝しかありません。来年度から一般参加等徐々に戻していくことうと考えております。

結びになりますが、地域の皆様にはどうぞお身体をご自愛頂き、今後の公民館行事にご理解とご参加を重ねてお願い申し上げ、開催の挨拶と致します。

第18回上津江公民館フェスティバル実行委員会 会長 宮木郁夫



フェスティバルにおける歌唱を伴う発表は、マスクの着用又は飛沫防止パーテーションを使用しています。

イラスト著作権 がくげい

民謡教室①



藤間川原舞踊教室②



換気タイム(←↑↑)
…会場の展示作品をゆっくりとみて頂きました。作品は、①川柳作品(お気に入り作品投票も行いました)、②今年の3月に43歳の若さでお亡くなりになった川村勇吉さん(浦)の絵画作品(会場ではBGMとして勇吉さんが作った曲も流されました)、③女性セミナー「きものリメイク」作品、④すぎつ子こども園、⑤公民館活動の写真(津江っ子チャレンジクラブ・上津江ふるさと再発見講座)です。

民謡教室②



リコーダー教室

閉会行事
(会長が歌を披露)

都留詩吟教室/今年3月に「日田市社会教育功労者」として表彰され、今回あらためて武原公民館長が感謝状を贈呈し、その功績を称えました。

かわいい！大きい！スゴイ！ 津江っ子チャレンジクラブ アフリカンサファリ研修

10月16日(日)、津江っ子チャレンジクラブ(津江小学校4~6年生対象)は今年度初のバスによる研修「アフリカンサファリ研修」を行いました！



上津江クイズ:11月6日のウォーキング大会会場となった上津江フィッティングパークは、手ぶらで來ても釣りが楽しめる施設です。
上津江フィッティングパークでは、川を石などで区切って、釣りができる区画を設けていますが、さて、その区画はいくつあるでしょう？

ジャングルバスでライオンやゾウに餌をあげたり、モロットやミニチュアホース、カンガルーと触れ合ったり…。実際に見て触って、初めてわかることもあります♪
とても良い経験と学習ができました！

気楽な交流、楽しくおしゃべり! 「ゆるっとカフェ」で心を元気に!!

10月14日(金)、集落支援員の川村美保さんによる「ゆるっとカフェ」が開催されました。

この日は「看板を見てちょっと寄ってみた。」というお客様も♪ 今回はマイナンバーカードの説明等があり、その後は楽しくおしゃべり！お菓子の差し入れもあり、コーヒーやお茶を頂きながら楽しいひと時を過ごしました。



「ゆるっとカフェ」は定期的にオープンする予定のこと！気軽にラフと立ち寄って楽しくおしゃべりすることで、心が元気になると思いますよ！

日程が決まったらチラシ等でお知らせするそうですので、その際はぜひ！

●都留地区のミニディ

10月26日(火)には、白草公民館で都留地区的ミニディも開催されました。(主催:上津江地区社協)

最初に日田市南部地域包括支援センターからお話を伺った後は、ここでも「ヨースケ&ユージ」が大活躍！



都留地区全体を対象に集まるのは、コロナ禍以降初めて。数年ぶりになるそうですよ!! 同じ地区でも、久しぶりに顔をあわす方もいらっしゃった様で、大盛り上がりでした！やっぱり、会って話して、笑顔を交わすことが大切ですね！(^_^)

地域の信仰と伝統 各地区で秋祭り♪

秋は各地でお宮の祭りが行われる季節です。

10月20日(木)には川原「大神宮さま」のお祭り、10月22日(土)には「雉谷天満宮」のお祭り、11月3日(木)には「津江神社(浦宮さま)」のお祭りがそれぞれの地区で行われました。



川原大神宮さま



雉谷天満宮



浦宮さま

●10月のみんな元気会

10月21日(金)には川原自治会センターで、「みんな元気会」が開催されました。(主催:上津江地区社協/協力:日田市南部地域包括支援センター)

この日は若宮病院の作業療法士の方が、「健康寿命」を延ばす為の運動を紹介して下さいました。手指を動かしたり、ボールを投げたり足に挟んでみたり…とても楽しい運動でしたよ。

最後は嶋崎雄児さんの歌で盛り上がりました！／＼

地域の話題を上津江公民館までお寄せください！公民館だよりやホームページで紹介させて頂きます!!

秋晴れ!紅葉の渓流沿いを歩く♪上津江フィッシングパークウォーキング大会

11月6日(日)、上津江フィッシングパークでウォーキング大会を行いました!(主催:上津江スポーツ協会・上津江公民館)当日は素晴らしい秋晴れ!!ウォーキング日和です♪最初に「けやきの森」を歩き、その後国道まで下った後は、フィッシングパーク内の渓流沿いを登りました。

筑後川源流域の澄んだ水と、秋の日差しに照らされた紅葉がなんとも美しい!約4km、1時間程度のコースでしたが、身体も気持ちもリフレッシュしました♪歩いた後はお弁当を頂き、お楽しみ抽選会も行いました。素晴らしい秋のひと時を過ごす事ができたのではないでしょうか。



一流の芸術を観て聴いて参加して!

10月18日(火)、津江小中学校で文化庁演劇公演「ねこはし」が行われました。子ども達の発想力とコミュニケーション力の育成を目的にした企画に学校が応募し実現したものです。演劇は特定非営利活動法人アートイン ashibinaによるもので、友だちの魚のために子猫が走る話です。

事前のワークショップで創作したダンスと楽器で野原の場面を小学生が表現した後、団員の演劇に入ります。それを中学生も観劇しました。面白い場面や悲しい場面・考えさせられる場面等があり、子ども達や団員の全力の演技に拍手がわきました。



上津江クイズの答え【約40区画】ウォーキング大会ではパーク内の川沿いを登りましたが、釣りの区画が遙か上まで続いている、その広さに驚きました!釣りやキャンプだけでなく、自然散策、夏はウォータースライダー(現在はコロナ禍の為、中止しています)等も楽しめる施設です。

津江小中学校 文化庁演劇公演

葛のモミの木↑ 県外から見学者が来たこともあるのだとか。



●盆栽教室…10月26日(水)、選定作業。来年の「振興局ロビー作品展」に向けて!!

芸術の秋♪陶芸に挑戦! 女性セミナー・手びねり陶芸体験

10月13日(木)の女性セミナーは、「ひた清流焼」の森山修司先生をお招きし、手びねり陶芸体験を行いました。マグカップやお皿などを作りましたが、それぞれみんな違う作品になりますね♪完成は12月の予定です。楽しですね!



上津江町の文化財を見学 上津江ふるさと再発見講座

10月15日(土)、「上津江ふるさと再発見講座」の第2講は、上津江町内の文化財を見学しました。



浦宮神社↑



見学したのは、①小平のカツラ→②上津江民俗資料館「ふるさと歴史館」(旧役場)→③葛のモミの木→④小川原の十一面觀音菩薩座像→⑤かんじん穴→⑥浦宮神社(せり持ち式石橋・拝殿・神殿・樹林)→⑦甫手野のムクノキ。お天気も良く、気持ちよく現地をまわることができ、「子ども達にも見せたいね。」といった意見も出ていました。

知っている様で知らないふるさと上津江の「いいところ」をたくさん発見することができたのではないか?

平和と祈りの秋の旅 たかさご学級&ふれあい交流バス研修

11月4日(金)、上津江地区社会福祉協議会と上津江公民館の合同開催による日帰りバス研修を行いました。(高齢者対象)最初に道の駅うきはで買い物をした後、香山昇竜大観音へ。28メートルの観音像は大迫力でした。



昼食の後は太刀洗平和記念館を見学。平和の危機が広がる今、もう一度先の大戦に思いを馳せ、平和の大切さを噛みしめたいのですね。

[差別をなくす人権標語]

その言葉 受ける立場で 考えて

心の健康～仏心は歌心～ 上津江町人権講演会(講師:南慧昭さん)



11月2日(水)、お坊さんシンガーソングライターとして活躍する勝光寺(大分市竹中)のご住職、南慧昭(えしょう)さんをお招きし、「心の健康～仏心は歌心～」と題してご講演を頂きました。(主催:日田市部落差別解消教育啓発推進協議会/共催:上津江振興局・上津江公民館) 講演ではオリジナルソングを熱唱!ミュージシャンの南こうせつさんの実兄でもある慧昭さん、さすがの歌声でした。また、心に染みる歌詞にたくさんの元気をもらいました!

ひろば

地域の情報発信!

★多くの人に知ってほしい! 養育里親のこと

NPO 法人 chieds(チーズ)より

私たちchiedsは昨年の春に里親制度の普及や推進、大分県の養育里親を増やすために誕生しましたNPO法人です。chiedsの名前の由来ですが、「子どものニーズに応えたい」という願いから「children」と「Needs」の2つの英単語を合体させた造語で「チーズ」と詠みます。

里親制度は実の親ごさんの病気や離婚、経済的な理由など様々な事情で一緒に暮らせない子ども達を自分の家庭に迎え入れて養育することを言います。子どものニーズに合わせて行う子どものための制度です。

里親は、子どもの養育についての理解と熱意、そして子どもに対する豊かな愛情を持っていれば、特別な資格はありません。ただ必要な要件はあります。

★11月8日は「いい歯の日」です!

●8020達成者は、 2人に1人以上で過去最高に!

8020達成者は年々増加しており、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4~5本）でしたが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では、達成者が51.2%となりました。多くの方が80歳で20本以上の自分の歯を保っています。

歯が健康であるという事の重要性はたくさん的人が気付き始めているようです。

●歯が健康でも要注意!

今後は「オーラルフレイル」にも目を向けましょう。ささいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。症状としては、食べこぼし、軽いむせ、固いものが噛みにくい、活舌の悪化、口の中が乾くななどが挙げられます。日常のちょっとした変化をそのまま放置しておくこともオーラルフレイルの進行を早めることにつながります。固いものが食べにくくなると、やわらかい物ばかりを好んで食べるようになってしまいます。すると、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなってしまい、それが口腔機能の低下、ひいては心身機能の低下への第一歩となるおそれがあるのです。

●口腔機能を維持するために

- ・歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。噛むことであごの筋肉がきたえられます。
- ・舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう。口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。トレーニングをすることで、大幅な機能低下を防ぐことができます。



今、里親をされている方々は職業も年齢も様々です。何よりも家族と一緒に暮らすことができない子どもたちのために「何か少しでも力になりたい」という思いが大切です。子どもの健全な成長のためには、あたたかな家庭と子どもに寄り添ってくれる大人の存在が必要です。

私たちchiedsは里親啓発活動はもちろんですが、他にも「乳幼児短期緊急里親事業」にも取り組んでいます。この事業は原則24時間乳幼児の緊急委託に対応するという全国初のモデル事業です。乳幼児の緊急の状況に変化を作る活動として大変注目されています。

私たちchiedsは「里親をもっと身近に」をモットーに里親家庭やそこで育つ子どものことをより多くの方に知っていただきために里親制度の普及と理解促進を目指し活動しています。

chiedsは、里親制度が特別な存在ではなく、あなたのとなりにある当たり前の存在になっていきますように願いながら活動しております。

日田市南部地域包括支援センター

唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渴きや粘つきを感じたときにも効果的です。



舌体操 / 口を開けて(それぞれ5回ずつ)



舌体操 / 口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



出典:一般財団法人日本口腔保健協会ホームページより(URL:<http://jfohp.or.jp/info/2018/4630>)

公民館講座や自主学習教室には、年度途中から参加できるものもございます！お問い合わせは公民館までお気軽に♪

★「ひろば」をご活用下さい。

上津江公民館だよりでは、町内の団体、上津江地区に関する取り組みをしている団体等の情報発信の場として「ひろば」のコーナーを設けています。掲載をご希望の団体等は、お気軽にご相談を！！※営利活動、特定の宗教や政治に関する内容、その他、公民館だよりに相応しくないと思われる内容は掲載できません。

公民館からお知らせ♪

パークゴルフ大会 参加者募集!

これまでコロナ禍の影響で中止していた「パークゴルフ大会」を下記の日程で実施します！ぜひご参加ください！

日 時:令4年12月3日(土)
集 合:8時15分 上津江振興局(出発:8時30分)
*貸し切りバスで移動します。

解 散:16時00分 予定
会 場:長陽パークゴルフ場(南阿蘇村)

対 象:上津江在住の方

参加費:無料

その他

★お弁当を持参してください。
(途中でコンビニに寄ります)

★用具は貸し出します。運動の出来る服装・靴でご参加下さい。

お申し込みは上津江公民館まで 電話55-2043

《定員:25名 先着順》

主 催:上津江スポーツ協会・上津江公民館



●「みんなの川柳」作品展開催中！

「公民館フェスティバル」でも展示した川柳作品の展示を11月末まで行います。今年の1月から9月までに公民館に寄せられた作品です。『お気に入り作品投票』も実施中！ぜひ、足をお運びください!!

●「日田市八十年史」をご覧ください！

日田市が発刊した「日田市八十年史」が上津江公民館でご覧頂けます！(現在、貸し出しはしていません。)

●今後の公民館講座について

12月の公民館講座をお知らせいたします。詳しくは、12月1日にチラシを全戸配布する予定です。

★12/16(水)14:00~15:00

津江小中学校 室内楽グランドコンサートの鑑賞

※高齢者を対象に、ご希望の方は公民館から送迎します。

★12/22(木)~23日(金) 14:00~16:00

スマホ初級講座 講師:矢幡 正人先生(大分県中小企業支援アドバイザー)

★12/22(木) 19:00~21:00

女性セミナー フラワーアレンジメント教室

講師:後藤淳二先生(みき生花店)

横断歩道付近で歩行者や自転車を見かけた時は、「横断してくるにちがいない。」と考え、横断歩道手前で徐行、停止するくらいの気持ちで運転して下さい。

また、歩行者は、横断をし始める前や横断中に左右の確認をし、接近する車が見えた場合は、「もしかしたら、車は止まってくれないかも。」等と予測して、横断を中止したり、できる限り早めに横断してしまう等の行動をお願いします。

もし、交通死亡事故が起こってしまえば、被害者・加害者とも今までの平穏な日常が壊れ、不幸になる事は目に見えた結果です。

特に、車を運転する際は、前方注視と十分な安全確認を怠ることがないようによろしくお願いします。

笑顔の種



友人に勧められてギボウシの株分けに挑戦した、苦労して株を抜き出したものの根っこががっしりと絡んで株分けどころではない。

よく見ると小さな薄紫の新芽がいくつもついでいる。これを傷つけてはいけない、でも小分けしたい、とたたいたりほぐしたりして汗をかくほど粘った末、小さな株をいくつか分けることができた。

友人によると、ギボウシの株は包丁で切っても大丈夫との事。なんと強いとか！冬の間枯れた様に見えても土の中で次の命が芽吹いていることが驚きと共に喜びであった。長い間ほとんど構っていなかった鉢の中で、毎年ドラマがあったことに気付いた。

そういうば、バラもボケも年に2度咲く。朝顔は一粒の種が100粒以上の種を残す。そのたくましさに負けてはいられない。春になってそれぞれが元気な姿を見せてくれることを今から楽しみにしている。

上津江公民館長 武原 文子

上津江町の自治会別人口・世帯数

令和4年10月31日現在

	川原	都留	上野田	雉谷	上津江町
人 口	男 83	72	101	65	321
	女 100	76	121	52	349
合計	183	148	222	117	670
世帯数	96	70	109	68	343
高齢化率(%) (令和4年3月31日)	62.50	59.73	50.22	39.67	53.85

地域の話題を上津江公民館までお寄せください！公民館だよりやホームページで紹介させて頂きます!!