

# 古市ふるさとネット

## 第209号

古市地区の人口 10月末

男	女	計	世帯	古市幼・小学校
881	997	1878	833	小学生 82名
+1	-3	-2	-1	幼稚園 16名



篠山市波賀野 683-2 (古市コミュニティー消防センター)

TEL & FAX 079-595-1085

【編集・発行】古市地区まちづくり協議会

ホームページ <http://furuichimachikyoo.com/>

# 2025 古市校区ふれあい防災合宿

～合宿では普段体験できないことが色々できて、とても楽しかったです!!また、来年も参加したいです～



10月10日～11日、15時30分より、古市まちづくり協議会では1泊2日古市校区ふれあい防災合宿が24名の参加児童を迎え、コミセンにて開催されました。はじめの式では、古市まち協会長、教育委員会教育長、丹波篠山市こども居場所づくり推進協議会会長の挨拶をいただいた後、児童代表の6年生が始まりを宣言し、辻協力隊の進行で班とひとりひとりの自己紹介をしました。初参加の児童も多く、学校とは違う雰囲気にも達はわくわくでした。式の後カレー作りが始まりました。「玉ねぎしみる!」と言えば交代してくれる子がいたり、「どうやって切るの?」と言えば、大人に聞いたり考えて教えてあげたり、上級生の頼もしい姿も沢山見られました。カレーとサラダが出来上がり、お腹ペコペコのこども達は配膳もテキパキとこなし、「いただきます!」の大きな声とともに勢いよく食べ始めました。甘口と中辛のルーを準備してくださったので、中辛が苦手な子は甘口カレーを食べたり、全員美味しくいただきましたほぼ完食!その後、こんだ薬師温泉へ。お腹いっぱいではっこりした後は、「お楽しみ会」と称してプチ防災の会をしました。それぞれ持参した防災グッズを紹介。最多は懐中電灯、他にはアルミブランケット、携帯浄水器、ボトルに入った救急セット等がありました。暗闇を体験しようとして学童方面へ少し歩きましたが、月が明るい夜で楽しい散歩になりました。折角だからとアルミブランケットを被った子は「あったかい!」と体験。その後、高3の時に神戸で阪神淡路大震災に被災した体験談を聞きました。ライフライン(電気・水道・ガス)が一瞬でストップし給水車や支援が始まるまで最低1日はかかったため、皆もお家の方と何を備えたらいいかぜひ話し合ってもらいたいと思います。1日目のふりかえりを書いてフリータイムの後就寝。2日目は朝食をとり、防災グッズをゼスチャーで当てるゲームと囲碁ボールを思いきり楽しみました!外では急遽火起こし体験をさせてもらい、真剣に取り組んでいました。旬の枝豆取も協力してもぎ沢山茹でられました。飯盒で炊いたご飯に豚汁も出来上がり、芝生にブルーシートを敷いて「いただきます!」ご飯も豚汁も沢山おかわりして「美味しかった!」「外気持いい!」と満足。終わりの会では、「最後に寂しい」「来年も参加します」と楽しい感想がいっぱいでした。お世話になった皆様のもと、楽しい合宿となりましたこと心より感謝いたします。(PTA 酒井)



# 文芸紹介

令和七年十一月一日(土) 若葉句会

夜も更けて鍋の匂ひに冬めける

青木 八菜

冬帽子深めに被るノーマイク

西井 節子

枯蓮の折れて描けり幾何模様

酒井 實

枯蓮の折れる莖葉に水光る

本莊 忍

ナフタリン少し匂ふや冬帽子

秋月 聖子

蓮枯れて濠の水面に空の青

酒井 八重子

## 笑って笑って 心も体も健康に！

10月のディサービスは笑いヨガティーチャーの梅谷浩子先生に来ていただきました。梅谷先生は、音楽療法士であり笑いヨガティーチャーアンバサダーとして、「笑いから健康を届ける活動」に活躍されています。参加された方の中には梅谷先生をご存知の方も多く、「2回目や」「私は3回目や」と再会を喜んでおられました。まず初めに、インドから来た「笑いヨガとは？」についてのお話を聞ききました。本当の笑いは5秒以上も笑っていない、健康に役立つ笑いは10秒以上笑わないと効果がない。

そこで、面白くなくても作り笑いをすると脳は笑っていると思い細胞が活性化し、血行もよくなり健康のためにとても良いとのこと。色々な笑い方を教えて頂き、声を出し身体を動かし皆でいっぱい笑いました。皆さん笑うのがとても上手で、「帰ったら毎日笑おう」「ホンマたくさん笑って楽しかったわ!」と笑顔と元気をもらってとても喜んでおられました。



健康福祉部

## お知らせコーナー

### ★愛育班 赤ちゃん広場

日時 12月4日(木) 10時~11時30分  
場所 古市コミュニティ消防センター  
内容 クリスマス会 ~みんなで楽しくあそぼう~  
参加対象 保育園に行っていない乳幼児

### ★健康福祉部 12月ディサービス

日時 12月18日 13時30分~15時30分  
場所 古市コミュニティ消防センター  
内容 クリスマス会

### ★健康福祉部 キムチづくり

日時 12月22日 9時30分~12時  
場所 古市コミュニティ消防センター  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、キムチ入れる容器  
ごみ手袋 塩コラー菜 1/4株を4つ  
参加費 15名  
締め切り 12月11日(定員になり次第締め切ります。)

## 12月の各部の活動予定

### 健康福祉部

- ◆いきいき塾 毎週金曜日 9:30-11:30 (やすらぎ園)
- ◆ディサービス 12月18日(木) 13:30-15:00

### コミュニティ部

- ◆夢カフェ 12月 3日(水) 10:00-  
12月10日(水) 10:00-  
12月17日(水) 10:00-

### 自治会長会

- ◆研修会 12月 6日(土) 19:00-
- ◆人権フェスタ 12月13日(土)
- ◆コミセン地域計画推進会議 12月19日(金)

### 文化活動部

- ◆会報発行 12月19日(金) 13:30-

### 事務局

- ◆運営委員会 12月1日(月) 19:00-