



## 第 152 号

2021 (令和3年) 年7月1日  
 発行 : 中山地区社会福祉協議会  
 広島市東区中山南1-5-39  
 TEL/FAX : 082-280-1791  
 E-mail nakayama\_syakyo@ybb.ne.jp  
 発行部数 2500部 年4回発行

# 変わる未来



# これからの町内会



中山には20の町内会があり、中山町内全体を取りまとめた連合町内会があります。

連合町内会には「中山に住む住人同士が助け合い、協力し合って住みよい地域社会を作る」という目的があります。また、連合町内会と19の諸団体が連携を図りながら、中山での生活上の問題や身近な環境作り、防犯灯の整備、防犯防災活動、さらには地域住民と一体となって楽しむ盆踊り大会や町民体育祭などを行っています。

地域の人々との交流、相互扶助、親睦行事などの活動といった、人と人のふれあいや地域間の連帯など、町内会の果たす役割は大きいのではないかと考えています。

しかしながら、町内会を脱退する戸数は年々増え、加入率は10年前の65%から今年度47%まで下がり、中山町民の半数以上が未加入の状態です。脱退の理由は「高齢になった」「仕事が忙しい」「子どもが成長し地域と関わるのが減った」などさまざまです。

地域社会の弱体化が進む中で、大規模な地震や自然災害、犯罪や事故を防ぐためのまちづくりには、住民同士が協力し「困ったときはお互い様」の思いやりによって支えられる暮らしと、その安心安全を守っていく団結力が必要不可欠ではないでしょうか。

「遠くの親戚より近くの他人」という言葉のように、平素からなんでも話し合える間柄を築き、明るい中山の町が未来へと続きますよう願っております。



## 私を豊かにする

私は昭和53年頃、中山の地に引っ越してきました。朝5時に起きて仕事へ行き、夜6時に大内峠を越えて帰宅するという毎日を40数年。仕事と寝るだけの生活に、住む町「中山」を知る余裕はありませんでした。

仕事もひと段落した頃、「子どもたちの見守りや地域のパトロールを一緒にしませんか?」と誘いの声がかかり、お役に立てるならと活動に参加することを決めました。はじめて自分の住む町に目を向けると、驚くことばかり。パトロールで歩くと自然も多く、細い坂道でたどる歴史の道、子ども達の元気な声が響く公園、大人が集う集会所の多さに、自分の住む町のあたたかさを実感しました。

退職するまで仕事一筋に励んできましたが、残りの人生を子どもたちの見守りと、地域の皆さんとの出会いを楽しみに、生きていこうと思います。みなさんもできることから、気軽にはじめませんか。

(青少協会員)

中山地区に住む

# 小さな仲間たち

## モリアオガエル (森青蛙)

日本の本州にだけ生息し、広島県では安芸太田町加計の「吉水園」にて県の天然記念物と指定されており、いつ頃から住み着いたのかは不明ですが、中山町内でも見ることができます。



普段は池の周りの森に棲んでいますが、5～6月の産卵期になると、池の周りにある樹に上り、水上に突き出た枝に「卵塊(らんかい)」と呼ばれる白い泡の

ようなものを作ります。その中で受精し、約2週間でふ化したオタマジャクシは、雨が降り卵塊の底が破れて池に流れ落ちていきます。ほとんどのカエルは水中で産卵するのでこの習性はとても珍しく貴重な存在です。ですが、各生息地にも人の手が入り、住みかとなる森林が減っているため、絶滅危惧種とも言われています。

## カルガモの親子



中山郵便局前から中山川に沿って、親子で移動する姿が可愛いカルガモ。

春になると繁殖期に入り、産卵と子育てをするために水辺の草むらに巣を作ります。ふ化してヒナが歩けるようになると、エサの確保と外敵から身を守るため、ヒナが独り立ちするまで数回にわたり移動します。

きれいな水辺と、安全なエサ場があるからこそ見られる姿をこれからも大切にしたいですね。

たくさんの生き物が住みやすい環境こそ、人にとっても大切な環境です。自然と共存する、住みよい町づくりを始めましょう。

### シリーズ②



中山ぐるりひとまわり

## 『中山川』

中山川は戦前戦後を通じ通称「大川」と呼ばれていましたが、昭和36年に一級河川に指定され、中山川と呼ばれるようになりました。

黒谷を源とし上1丁目、2丁目を経て中町で落差を調整し、東1丁目新大橋で大内越峠から山田川に合流、府中大川へ流れていきます。

農業中心の時代には、生活に大きな役割をはたしていました。川底には土砂が溜まりやすく、水の流れが悪いため、梅雨時期には村人総出で川底を清掃し、大切に利用されていました。

中山が都市近郊の住宅地となり上下水道が整備されると、川は箱型のコンクリートに様変わりしました。変わりゆく水辺の自然を残すことも、今後の課題ではないでしょうか。

## 「地域猫活動」

をご存知ですか？

町を歩けばふらっと出会う猫たち。塀の上で日向ぼっこをし、庭先やベランダを自由に散歩する姿を目にします。

その多くが野良猫です。迷惑だという人、かわいそうと心を痛め餌を与える人、表現はさまざまですが、どれも「野良猫を減らしたい」という願いだと思います。

猫に限らず、ペットは家族の一員であり、世話をするのは飼い主の責任です。迷惑と思う野良猫も元は飼い猫が産んだ猫だったりします。

人と猫が共存できる町にする為にはどうすべきか、一緒に「地域猫」について考えてみませんか？



## 教えて、保健師さん



マスク生活のなか、暑くなってくると熱中症が心配です。

暑くなってきたこの季節、マスクは蒸れるし、息苦しくてははずしたくなりますよね。

マスクを着用することで、顔の半分が覆われ、熱がこもりやすくなります。また、マスク内で湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくくなるので、気付かない内に脱水が進み、熱中症になる場合もあります。

熱中症予防のポイントに注意して、コロナにも暑さにも負けず、この夏を元気に過ごしましょう。(東保健センター)

## 熱中症予防のポイント

- ①暑さを避け、涼しい服装で過ごしましょう
- ②室内ではエアコンを活用し、適度に換気をしながら、部屋の温度を調整しましょう
- ③こまめに水分補給をしましょう。一度にたくさん摂取すると、胃に負担がかかり疲れやすくなります
- ④屋外で人と十分な距離が取れる際は、適宜にマスクをはずしましょう

## 中山学区子ども会

## バケツ稲づくりに挑戦中!



## 夏バテは食事で解消!



暑くなると冷たいものが欲しくなりますが、摂り過ぎは要注意!

夏バテは熱くなった身体の表面温度と、内臓は冷たい食べ物によって冷やされた内臓の温度のバランスが崩れるため、体にだるさを感じる。

夏こそ、温かいものを食べることで内臓が温められ、汗をかくことで体温も下がります。香味野菜や夏の食材を上手に活用して、暑さに負けない体づくりをはじめましょう。(食育実践アドバイザー)

潤って、温めて、美肌になる

## はと麦のトマトスープ

【材料】(4人分)



・ハトムギ	大きじ4
・玉ねぎ	1個
・キュウリ	1本
・トマト	2個
・エクストラバージンオリーブオイル	小さじ4
・水	5カップ
・ローリエ	2枚
・トマトケチャップ	大きじ3
・パセリ	適量
・塩	適量

【作り方】

- ① ハトムギは一晩水に浸けて、ザルで水をきっておきます
- ② 鍋にオイルを引き、みじん切りにした玉ねぎと5mm角に切ったキュウリを炒める
- ③ ②がしんなりしたら、水、ローリエ、ハトムギを入れて柔らかくなるまで煮込む
- ④ 1cm角に切ったトマト、トマトケチャップを加えてかき混ぜ、塩で味を整える
- ⑤ 器に入れ、刻んだパセリを飾って完成

今年度、初めての試みとしてJAGグループの食育プロジェクトの一環である「バケツ稲づくり」にチャレンジ中です。

4月に種もみを受け取り、各家庭のバケツで育てます。そろそろ葉っぱも大きくなるころ。

秋の収穫に向けて、がんばれ～!

(子ども会)

LPガスのご用命は  
**吉田物産株式会社**  
〒732-0024 広島市東区中山南1丁目9-13  
Tel: 082-289-2089 (代)  
Fax: 082-280-0037

お年寄りの在宅生活を  
支えます。  
特定非営利活動法人  
**お年寄りの家ことぶき**  
デイサービス 中山東 1-4-28 TEL280-0514  
ショートステイ 中山東 1-5-37-5 TEL508-6675  
夢くデイサービス 中山東 1-5-37-5 TEL508-6675

**Auto Garage Takaki**  
二輪の全メーカー新車販売・中古車販売メンテナンス  
東区中山南1丁目7-8  
Tel 209-7667

株式会社 **仏光社**  
**オゼアホール**  
〒732-0024  
広島市東区中山南一丁目17-12  
TEL 082-280-2000  
FAX 082-289-3000

**ののやま眼科**  
休診日 木・土 午後 日曜・祝祭日  
診療 9:00~13:00 14:30~17:30  
火曜日 9:00~12:00 午後手術  
中山西2丁目4-6  
電話: 082-562-2668

日本経済新聞・サンケイ新聞  
デイリースポーツ・サンケイスポーツ  
九州スポーツ・SELECT(セレクト)  
**中国新聞**  
中山販売所 中山西2丁目6-7  
☎280-4946

# 令和3年度中山地区社会福祉協議会役員名簿

会長	松浦 薫	中山地区連合町内会会長
副会長	埴崎 泰男	中山学区老人クラブ連合会会長(喜楽会)
副会長	大屋 美代子	中山女性会会長
副会長	池本 眞二	中山地区連合町内会副会長
副会長	中西 敏雄	中山地区連合町内会副会長兼会計
常任理事	西野 忍	中山地区連合町内会事務局長
常任理事	柿木 明雄	中山地区連合町内会事務局次長
常任理事	岩崎 由美子	中山地区連合町内会事務局次長
常任理事	今村 主税	中山地区連合町内会会計
常任理事	古谷 結美	中山地区連合町内会事務局書記
常任理事	林 健治	中山学区体育協会会長
常任理事	尾崎 尚美	中山地区民生委員児童委員協議会会長
常任理事	畑石 顕司	中山地区青少年健全育成連絡協議会会長
常任理事	古谷 結美	中山学区子ども会連合会会長
常任理事	奥田 勝治	中山学区公衆衛生推進協議会会長
常任理事	岩崎 由美子	地域福祉推進委員
理事	宮根 誠	上組町内会会長
理事	川本 富昭	中組町内会会長
理事	塚本 龍志	下組町内会会長
理事	宗綱 宏和	落久保町内会会長
理事	岡田 憲治	北平原町内会会長
理事	山田 修司	西平原町内会会長
理事	安立 記代	ライブヒルズ未来町内会会長
理事	貞莉 豊	成城台町内会会長
理事	白井 政克	ペルル中山南三番館町内会会長
理事	升本 正明	エメラルド中山町内会会長
理事	塚本 修一	旭ヶ丘町内会会長
理事	江坂 則之	大内越町内会会長
理事	森田 英俊	寄田町内会会長
理事	尾崎 節男	中山東町内会会長
理事	木本 三四郎	大東A町内会会長
理事	三宅 誠	大東B町内会会長
理事	有原 義成	東二丁目町内会会長
理事	藤本 尚史	グレイス中山町内会
理事	安井 昭彦	鏡が丘町内会会長
理事	平山 透	サンヒルズ中山町内会会長
理事	松浦 薫	中山地区自主防災連合会会長
理事	長屋 光政	中山地区地域安全推進員協議会会長
理事	大濱 剛	東消防団中山分団
理事	高野 義生	中山学区献血推進協力会会長
理事	長見 亮治	中山小学校PTA会長
理事	尾崎 宏幸	中山地区交通安全運動推進隊協議会会長
理事	門前 光則	中山地区保護司会会長
理事	小坂 典子	中山地区更生保護女性会会長
理事	中岡 左知子	中山地区母子寡婦福祉会会長
理事	金山 佳代子	広島市立中山小学校校長
理事	三宅 繁幸	中山郷土芸能保存会会長
理事	坂本 敏彦	中山おやじの会会長

(順不同・敬称略)

## 主な行事予定

- 7月5日(月) 中山社協理事会会議
- 11日(日) 公衛協・中山川清掃
- 8月5日(木) 連合町内会会議
- 28日(土) 中山社協常任理事会
- 30日(月) あいさつ運動
- 9月5日(日) 中山社協理事会会議

- 第一土曜日 おやじの会・夜間見守り
- 第二・第四金曜日 訪問配食(8月はお休み)
- 第二日曜日 喜楽会・町内一斉清掃
- 第二木曜日 まちづくり実行委員会

### 中山町民盆踊り大会 第41回町民体育祭

# 本年度は 中止いたします

新型コロナウイルス拡大防止のため、  
ご理解いただきますよう、よろしく  
お願いいたします。

中山地区社会福祉協議会

## あとがき

本紙もおかげさまで創刊号より38年間、一度も休刊することなく発行して参りました。しかしながら、コロナウイルス感染拡大により、地域の行事などが中止となり、他人との接触を制限され、広報委員も集まれず、電話などで原稿の依頼、集約などを行っている状況です。校正もままならず、読みづらい箇所もあるかと思いますが、ご容赦ください。(社協なかやま広報委員)

 ● 内科  
訪問診療 13:00~15:00

## 小島クリニック

フォレオ広島東店  
↑289-0364

 株式会社 **スギコー広島**

荷役搬送機器 販売・修理  
バッテリーリフト、牽引車、ハンドリフト、  
テーブルリフター、電動運搬台車、バッテリー

東区中山中町13-2  
TEL(082)289-1768  
FAX(082)289-4933

かかりつけ薬局 お薬相談受け付けます

## ホーム薬局 中山店

東区中山東二丁目2番1-1号  
TEL (082) 516-7110  
FAX (082) 516-7120