

ふかまちのまど

第三七号 三年六月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 空六三・三九二

連合町内会だより

深町連合町内会より

お知らせ

勝岡様瑞宝単光章受章される

深町連合町内会

会長 天木 雅之

向暑の候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、すでに町内の皆様には、ご存知のことと思いますが、中組松尾講の勝岡茂樹様（元三原市消防団分団長）が春の叙勲で、瑞宝単光章を受章されました。町内を代表し、皆様と共に心よりお慶び申し上げます。

全国大会に出場して

中組 千川講

小川 翼

第四十回全国高等学校男子ソフトボール選抜大会に出場して初戦敗退と言う悔しい結果に終わりましたが、様々な課題が見つかりました。次の夏のインターハイに向けて頑張ります!!
町内の皆様の暖かい応援ありがとうございました。

町内各団体の代表者は次の方々です。

連合町内会	天木 雅之
上町内会	天木 雅之
中町内会	安藤 志保
下町内会	池田 充之
町民組内会	天木 雅之
町民組協議会	天木 雅之
農業振興協議会	天木 雅之
水産組合	坂井 敏治
深小PTA	坂井 敏治
深小PTA	坂井 敏治
如水館中学	江口 舞子
サンライズ大池	河野 史憲
ピッコロ施設	渡辺 芳満
消防団深町分団	迫 文雄
女性会	村上 孝子
はなみずきの会	松尾 貞美
壮年会	西本 薫
子ども会	奥本 竜二
三原市TBG協会	船本 雄三

深町子どもを守る会

子どもをみんなで見守りましょう。

深小の子ども



- 午後三時半過ぎに下校します。 ※下校時間は日によって異なることがあります。
- 近くで、遠くで、みんなで見守りましょう。
- あいせつ
- 声かけをしましょう。

PTAだより

会長就任にあたり

深小学校PTA会長

為清 舞子

今年度PTA会長を務めさせて頂いた為清舞子です。平素より深小学校PTA活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。コロナ禍になり早三年目。感染拡大が未だ収まらず、子ども達にも大きな影響が出ております。それでも子ども達の成長を止めることは出来ません。限りある小学校生活の中で、生活環境、教育環境を私達大人が守っていかねばならないのです。

深小学校の生徒数は年々減少し今年度は23名。随分と少なくなりました。学年問わず皆仲が良く、笑顔で元気ハツラツなのが深小学校の魅力です。そんな子ども達の笑顔のために、行事や活動を「コロナ禍だから諦める」のではなく「しっかりと感染症対策をした上で」今出来ることをできる方法で開催することが大事だと思っております。

慣れない大役で皆様にはご心配やご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、一年間精一杯頑張っております。深小学校に関わる皆様のご協力、よろしくお願い致します。

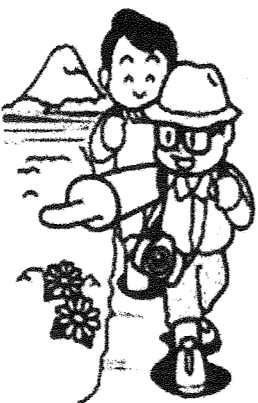
歩く会にご参加を

歩く会幹事

石井 堂照

尾道市

千光寺公園(新展望台)



月日 六月十四日(火)
予備日 十六日(木)

行程

八時三〇分 深町上組公民館発
九時〇〇分 千光寺新展望台へ

十一時三〇分 探訪終了(昼食)
十三時三〇分 深町上組公民館着(車)

探訪開始

▲

始まりました!

深町お茶の間サロン(仮) 協力者一同

町民会館の満開の桜とともに開始した深町お茶の間サロン(仮)は、五月十九日で七回を迎えました。この間、ご参加くださった皆様、ありがとうございます!

第一回・二回は市役所から保健師さん・看護師さんが来て指導してくださったり、体力測定は当初二回目のみの予定でしたが、三・四回目も行いました。三カ月後に同じ測定を行い、体力を確認しますので、がんばって体操を続けていきたいと思っています。いきいき体操だけだと三十分ほど終わってしまうので、三原市スポーツ推進委員の南さんを中心に、脳トレやゲームも行っています。集中して一生懸命考えたり、笑ったり、体を動かすだけでなく頭の刺激にもなっています。

「水曜日是他の用事を入れんようにしよるんよ」と言ってくたさる方もおられ、楽しみにしていただけでしたら嬉しいですが、これまで参加されていない方も、大歓迎ですので、お気軽においでください。毎週水曜日午前十時から十一時三十分までです。

また、四月末まで募集していたサロン名称も、たくさんご応募くださった、ありがとうございます! スタッフ会議で絞り込ませていただき、ご応募いただいた名称が入らなかった方には申し訳ありませんが、ご容赦いただきたく思います。六月末日まで投票期間として、「ふかまちのまど」八月号で正式名称を発表予定です。

投票は、町民会館玄関の投票用紙・投票箱か、インターネットでお願いします。

<https://forms.gle/LDKymM7nackJLz7>



または、インスタグラムでの情報発信を始めましたので、ぜひご覧になってみてください。遠方のご家族や深出身の方などにもお知らせいただけたら嬉しいですね。インスタグラムで発信する耳寄り情報もお待ちしています!

<https://www.instagram.com/fukamachiichanoma/>



週一回の深町お茶の間サロン(仮)や、インターネットでのつながりを通じて、深町内に笑顔の輪が広がりますように!

問い合わせ先(安藤)
0901526513855

謹んでお悔やみ申し上げます

迫 佳治様 八十五歳
(下組 一班) 五月十二日

深町各種団体六月行事予定

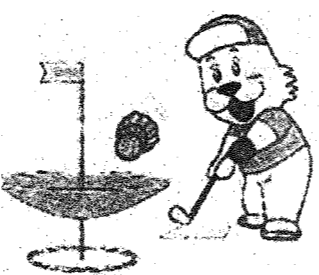
- ◆小学校
- ▼委員会 六日
- ▼児童学習意識調査 七日
- ▼プール清掃 一〇日
- ▼参観日・学級懇談会・救急法 一五日
- ▼クラブ 二〇日
- ▼プール開始予定 二二日
- ▼校内漢字検定 二二日
- ▼スクールカウンセラー 二三日
- ◆如水館中学・高校
- ▼面談・身だしなみチェック 二八日
- ▼各委員会(中) 八日
- ▼学年朝会(高3) 二三日
- ▼学年朝会(高1) 一四日
- ▼学年朝会(高2) 一五日
- ▼オープンスクール(第1回) 一九日

TBG協会より



三原市TBG月例会大会が、五月十四日(土)に十五名の参加で深町・城山コースにて行われました。

ターゲット。バードゴルフ大会



成績は、次の通りです。

- | | |
|------|-------|
| 一位 | 笠井 隆三 |
| 二位 | 田中 好康 |
| 三位 | 三崎 卓夫 |
| ベスグロ | |
| 七十五 | 金子 勝彦 |
| 七十五 | 笠井 隆三 |
| 二人戦 | |
| 一位 | 田中 好康 |
| | 頼兼 義昭 |

次回の大会は、六月十八日(土)に行います。

※選手の敬称略

TBG協会

会長 船本 雄三

▲

どりのいむだより

三原市高齢者相談センターより
三原市中町6丁目3番号

電話 61-4410

糖尿病について



糖尿病とは
すい臓から出るインスリン（ホルモン）が十分に働かず血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。食事をすると血液中に糖分が吸収され、血糖値は上がります。インスリンには血糖を一定に保とうとする働きが、糖尿病になると血糖値が高い状態が続きます。

● 症状

痛みはなく、「のどが渇きやすい」「尿が多い」などが典型的な自覚症状です。自覚症状があらわれた時には、かなり血糖値が高くなっているのに要注意！

● 合併症

- ・神経障害
- ・網膜症
- ・腎症
- ・心臓病
- ・脳卒中 など

● 運動療法

筋肉でブドウ糖を消費し、血糖値を下げる効果があります。



● 治療

・食事療法
カロリー摂取を適切にすることで、すい臓の負担を軽くしてインスリンの働きを良くします。

● 薬物療法

飲み薬やインスリン注射等によって血糖値をコントロールします。

予防のポイント

- ① 濃い味付けや脂っこい料理は NG！食品の種類は出来るだけ多く、腹八分目、三食を規則正しく。
- ② 体重の変化に気を配りましょう。
- ③ 有酸素運動（週3日程度）＋筋力トレーニング（週2日程度）
- ④ 睡眠は十分にとり、リラックスした毎日を過ごしましょう。
- ⑤ アルコールはほどほどに。毎日飲んでいる人は「休肝日」を作りましょう。
- ⑥ 既に治療中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



深の里山

(続き)

「ふかまちのまど」十周年記念冊子
2004年発行
石井 静夫

6 彭祖（ほうそ）ノ滝と山並み

御調坂の頂上が分水嶺で、北の流れは芦田川に、南は松永湾に注ぐ。深町を流れる川の正式な名称は藤井川であるが、高平川、木頃川、三成川とそれぞれ地域名で呼ばれている。

その源流が御調坂で、V字型山一面の深い樹海から水嵩を徐々に増しながら、彭祖ノ滝へ流れ出る。頂上が近いので平素は水量が少なく、絶え間なく流れている。雨が降ると急に水嵩を増し、三〇mの三段の滝に落下する景観は迫力満点。

かつて御調四大滝の一つと言われ、古くは奈良時代より多くの文人墨客が訪れ、その絶景に驚嘆したといわれる。

この付近の山は至る所に山肌が荒れ（通称ズリ）て、雨が降れば土が流され、小川は黄色な濁流となっていたが、完全な植林で今では緑多き山並みとなっている。この滝付近が深と八幡の境界で、更に東の頂上辺りが尾道市木之庄町、平成の初期頃までは松茸の産地で、いたる所に輪となって群生していたもので、良質なもののみ持ち帰り、残りは捨てたものだ。戦後の高度成長期頃より、空気汚染のため松茸菌が死滅し、残念ながら昔の面影はない。

滝の西側の山道を登りきった所から右に向かうと、坂谷、太郎谷へ通じている。左へ向かうと、滝の奥、桜谷、神ヶ谷、苗木、太郎谷に通じる道である。

それぞれの山頂近くには、桜谷池、神ヶ谷池、苗木池等大きな溜池がある。なぜこの辺鄙な山奥に築いたのかと疑いたくなるものだが、山頂であれば、どんな豪雨でも絶対決壊しないし安全である。

これは、先人の知恵と努力によるもので、一年中の雨を溜め、八月の早魃に役立てる。この水を利用することによって、毎年良い米の収穫ができ、祖先への報恩感謝をするのである。

明治初期、築堤、修復した横様の書類の一部を見れば、八幡から山越えで人夫を雇ったもので、苦勞に苦勞をした当時に思いを起しし彷彿とするものがある。

全山が緑の山。この山から流れ出る水が田圃を潤してくれる。御調坂の山々が緑に覆われることにより、保水能力が高まりきれいな水が使える。山の有難さに感謝しなければならぬ。

7 盗人の釜と水汲み場

盗人の釜も、深の伝説の一つ。魚切りの道しるべの石碑から辻堂までのほぼ中間の自然歩道沿いに、大きな飛び出した岩がある。入り口が広く覆いかぶさり、恐ろしいような岩である。内は薄気味



悪い岩穴になっており「盗人の釜」といわれている。古老の話では、大昔は盗賊の住まいになっていた。ここを通る人を襲ったという。子ども達はここを通る時は、こわくて顔をそむけて小走りに通ったものだ。しかし、岩穴を利用する人もあった。

この付近の山の所有者は、秋の取り入れが終わると山仕事にかかる。薪・割木をこしらえ、女は負い子、男は天秤棒で尾道まで売りに行き生活の糧とした。

ここは、山仕事の最中に急に雨が降つてくると、雨宿りをし、焚火をしながら休息する、疲れを癒す都合のよい場所でもあった。昔は雑木に覆われ、昼でも薄暗く気味が悪かったが、今ではほとんど整備され、よく目立つ。

平成五年（一九九三）は、長雨冷夏で凶作となり、米価が急騰したが、翌年（平成六年）は一変して猛暑渇水となり、夏から秋にかけて深刻な水不足となった。

三原市の水道も時間給水となり、人々は水を求めて右往左往した。でも、御調坂の谷間の水は枯れることはなかった。噂をきいて、三原や近隣の人もボリ容器を持ってやって来た。そして、緑深き山や森の恵みに感謝しながら水を汲んだ。

その後も訪れる人が多くなり、危険な場所も多いため、深町水利組合では、安全な場所（高平ダム）近くに、三原観光課、尾道市水道局の支援を得て、階段と水汲み場を設置した。水の質を落とさないように、自然の石、岩、竹などを使って。

緑の山々に降った雨が森で貯水となり、御調坂を源流としてチヨロチヨロと流れ、砂場をくぐり岩場を縫うて、彭祖ノ滝へと流れる。この滝で水しぶきを浴びたものを「湧水彭祖の水」という。

上流には一切の汚れる物がなく、五臓六腑にしみわたり、サラサラと流れる水音と清冽があつてこそ独特の深い味あいがある。これが「名水」である。

8 滝の段と桜滝

高平川の谷川を荷車を引いて登ると、これ以上車が登れないところに小さな広場があり、滝の段と呼ばれている。

ここは、用材や薪を運ぶため、牛に車を引かせて綱掛峠（通称ツナカケダオ）を越えてたどり着く物置場、作業場のようなところで、昇り下りには誰もが一息入れるところだった。

この広場に格好のよい大きな石があり、行き帰りに疲れた時腰をおろした。「ドッコイショ」と声をかけながら座ると、急に疲れが取れる不

思議な石であるので、ドッコイショ石とも呼ばれていた。ここから真向かいに眺める滝の優雅さや、まわりの風景の美しさに見とれるので、石そのものより眺めが疲れを癒してくれたものである。

つづく

二・三月号で掲載した
高齢者の免許更新変わりますが、
五月施行されました。

高齢者ドライバーによる交通事故の新たな対策を採り入れた改正道路交通法が五月13日に施行されました。75歳以上で運転免許を更新する場合、過去3年間に信号無視や速度超過など一定の違反をした人には運転技能検査（実車試験）が義務づけられる。実車試験ではコースを走って一時停止やその他の確認をし、合格点に達しなければ免許の更新は出来ない。また、衝突被害軽減ブレーキ（自動ブレーキ）や、ペダルを踏み間違えた際に加速を抑える機能を備えた車両に限って運転できる限定免許の運用も始まった。今までは通常の免許で運転を続けるか、免許の自主返納であったが、限定免許という選択肢が増えた。

安全運転5則

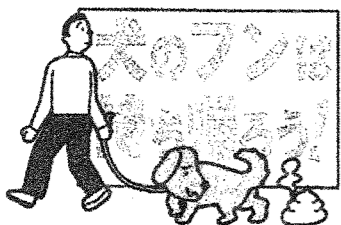
- ・安全速度を必ず守る
- ・カーブの手前でスピードを落とす
- ・交差点では必ず安全を確認する
- ・一時停止で横断歩行者の安全を守る
- ・飲酒運転は絶対にしない



ポイ捨て禁止
ポイ捨て等は条例により
禁止されています。
A分市清掃課

こみの
ポイ捨てはだめ
わがまちをこみのない

きれいなまちに



飼い主が

責任を持ってしまつしましょう。