

谷東
まちづくり

平尾台観光まつり

七月二十九日（土）開催

この四月から、呼野町内会長を勤めさせて頂いております高島と申します。

東谷地区の事は殆どわかっておりませんので、勉強しながら町内会長職を肅々と遂行していきたいと存じます。

よろしくお願い申し上げます。

木村　ますみ　さん　作

6月の絵手紙

絵手紙教室 東谷市民センター和室
6月23日【金】10時〜お気軽にどうぞ

東谷コミュニティ

16日(金) 高齢者サロン
17日(土) 内科医による健康講話

「食中毒について」

21日（水） 特殊詐欺被害者口
広報動画撮影

繪手紙教室

25日(日) 東創杯

7日(金) ふれあい昼食会

10日(月) 地域フォーラム in 東谷

14日(金) 安全パトロール15時～

東谷市民センター 出発! 

東谷健康づくりコーナー



「アンチエイジングの取り組み」

私は、東谷地区まちづくり協議会の健康づくり部会の相談役とゆう役職で当部会の活動に参加しております。決まった部会活動の担当でないため、そのあたりのPRや活動報告も出来ず、また当部会に参加いただいております医療関係者の先生方のような専門的知見もありません。従って、今回も私事の取り組みを述べさせていただきます。

「アンチエイジング」とは、私は健康寿命を延ばす取り組みと捉えており、次の2点を主に継続実行しております。

先ず1点は「フレイル予防」として「毎日一万歩のウォーキング」の目標を達成する・・・これは昨年のこのコーナーで披露させていただきましたが、スマホのアプリ「歩いて予防東海道五十三次」の助けを借りて続けており、昨年も今年も達成できております。

2点目は「脳活」の意味合いで読書に励み、継続することです。毎月、月間雑誌2誌を定期購読し必ず読破しております。（両誌とも500ページ前後）

東谷は高齢化率は高いが、元気なお年寄りが多いと言われるよう皆様も色々な「アンチエイジング対策」を実施し頑張りたいでしょう。



健康づくり部会
相談役
三木 昌義

特定健診（集団検診）のお知らせ

- ◆日時 7月5日（水） 13：30～15：00
- ◆場所 東谷市民センター講堂
- ◆対象 40歳から74歳の国保加入の市民
- ◆申込 集団検診予約センター

TEL 0570-783-077 または 093-953-6168

コロナウイルス感染症予防のため、インターネットまたは電話での
事前予約が必要です。 ※ 6月5日（月）午前9時～予約開始



「写真でみるひがしたに歳時記」

雨天の中、
お疲れさまでした



5/13 市民センター草刈り



5/16 市民講座「SDGsで壁飾り」



5/20 谷っ子クラブ「アイロンビーズ」



5/26 パトロール



5/27 谷っ子クラブ「線香花火を作ろう」



6/2 ふれあい昼食会

表面もご覧ください

お世話になりました



前主任児童委員
節原 みどり

市丸校区、小森に在住している節原みどりです。結婚を機に東谷に住みはじめ、早くも三十年近くになりました。今ではすっかり生まれも育ちも地元住民のようだと自覚しています。教職免許を持っていたこともあり、市丸学童保育クラブの指導員を八年ほど勤めた後、縁あって民生委員児童委員の市丸校区の「主任児童委員」を拝命し、昨年十一月任期満了をもちまして退任いたしました。民生委員の仕事にも徐々に慣れ、三年ずつの任期を三期、気づけば十年が過ぎました。

新道寺校区の奥津さん・市丸校区の私で東谷地区のお子さんの色々な案件に携わってきました。赤ちゃん訪問をはじめ、小・中学校と連携を取り、子ども達の成長を見守っていき役目を担ってききました。この地区ならではの成人祭や敬老会のお手伝いなどは仕事とはいえ楽しかった思い出です。自分の仕事もあるので、なかなかうまく時間が使えずに悩むこともありましたが、そこは二人で協力して頑張ってきました。最後の三年間は、小倉南区の主任児童委員会副部長を仰せつかったものの、コロナ禍で学校へも伺えず活動も出来ず、何か良い方法がないものかと考えておりました。考えはまとまりませんでした。とはいえ、迫る定年で（主任児童委員は還暦まで）ここを潮時と退くことと致しました。

市丸小学校の外壁補修工事が始まりますので、工事期間中は避難所として開設いたしません。

期間：令和5年7月1日～
令和6年2月29日

★上記の期間は、区は東谷市民センターを避難所として開設しますが、身の安全を確保できる場所に避難して下さい。

現在、市丸校区は市民センターにおられる高住美智代さんに引き継いでいただき、奥津さんと協力して後を頼みます。今後の私は私らしく過ごして行けたらなあと思っております。皆様お世話になりました。

“瑞宝単光章” 受章
おめでとうございます

前民生・児童委員
山下 一則 氏

山下一則氏（前小倉南区民生委員・児童委員協議会会長）が、令和5年度春の叙勲で、瑞宝単光章を受章されました。

47歳の頃に民生・児童委員に就任し、昨年11月の退任まで、30年もの永きにわたり、地域の高齢者の見守り活動にご尽力されました。東谷地区民生・児童委員会会長、小倉南区民生・児童委員協議会会長を歴任しました。地域の方々に寄り添っていただき、ありがとうございました。

5月12日、東京ロイヤルホテルでの厚生労働大臣叙勲伝達式の後、皇居豊明殿で天皇陛下の拝謁に出席されたそうです。

東谷史跡探訪 ～その①～
木下亀の甲、小野田氏中世豪族屋敷跡

東谷資料館では毎月1回各町内の史跡や文化財を見学しています。5月は木下町内を散策しました。今回は亀の甲を紹介いたします。亀の甲は木下町内の組の一つで南隣の市丸町内と接し、西側の山裾の場所です。

亀の甲は組全体が1300年代、室町時代前半に中世豪族小野田氏が築いた詰め城、木下城の麓に作られた中世豪族屋敷の跡です。現在は居館跡にわずかに残る石垣と小野田氏中興の祖小野田種尚公の墓所ぐらいですが組内の各所には当時の全貌をしのばせる遺構が各所に残っています。これらは中世豪族屋敷に詳しい木島甚久氏が寄稿した三谷昔語りの記事に掲載された復元予想図に残る遺構が現在でも見ることが出来ます。現在の亀の甲全体が一つの要塞館であったことが想像できます。



左図は、木島甚久氏が三谷昔語りに寄稿した亀の甲小野田家復元図です。復元図を見ると亀の甲全体が要塞館であったことがよくわかります。

次回は小森町内の予定です。東谷史跡散策の参加者を募集中です。参加希望の方は以下にご連絡ください。

090-8604-4544

（文責：西田 順一）