

《みんなの北三瓶・・・北三瓶は一つです》



令和8年9月17日 第208号

発行：北三瓶まちづくりセンター



北三瓶 介護予防教室「自分の体を知ろう～体力測定会&ミニ講座～」

9月16日、地域医療推進課主催の介護予防教室が北三瓶まちセンで開かれました。体力測定では、タイムアップ アンド ゴーテスト(椅子から立ち上がり歩いた後に椅子に戻る速さ)、握力を計測しました。握力は全身の筋力を、移動の速さは総合的な体の機能を反映しているそうです。

次に、家庭でできる運動として「ちょんぼしあがこがエクササイズ」「0854-8 体操」が紹介されました。保健師さんから介護が必要となる手前の状態・フレイルについての話もあり、今日から運動で予防しよう！と参加者は健康への意識を高めていました。

次回は12月16日(水) 午前9時半～11時半頃を予定。是非お越し下さい。



やまぼうしの会が作った
昼食は
豪華なバイキング



明治安田生命保険相互会
社の協力による
骨健康度測定会





さる対策 第21弾



煙火保持者による包囲網作戦展開

多根地域で子ザルを含む群れ(メスの集団)が目立つようになりました。

そこで8月11日、後日行われる予定の花火大会に先立ち煙火花火で多根地域全部を目的とした発砲を行う計画を立て、実行しました。

～煙火花火発砲と猿の動き～

11日 5時集合 5時40分発砲で上多根から下多根までを範囲とした連続発砲で脅かし作戦でした。目撃情報なし。煙火免許保持者は11名でした。朝早くにたくさん参加してくれました。そして、8月14日夏祭り。大きな花火の音に猿も驚いたと思います。

18日 下多根で猿目撃、前回のように人数要請。3人が集まったので、こだまのように発砲しました。

29日 小豆原、栗園で栗を食べている群れ。山を囲み一斉に発砲しました。

爆竹をもって山を歩くこともしました。声はするが姿見せず。

30日 上多根の畑を荒らした猿に発砲すると1時間後に移動。山の陰に潜む猿に発砲しました。夕方まで静かに潜んでいました。7時ころ裏山がにぎやかなので一泊すると予想しました。

31日 朝、裏山で騒ぎ出したので3人で連続発砲。

2時間後に土の原に移動。5人で連発。その後は静かに移動した模様です。

～人と猿の知恵比べ～

田んぼは収穫の時を迎え、栗は大きく実ります。大きな木に柿がたくさんついています。

穂を食べる猿は食べられるものと認識しています。認識していなければ食べません。

猿はきれい好きなので。水を落とした田は稲を上手に踏んで入ります。

イノシシ用の電柵などはぴょんと飛び越えてしま

山でつけた大きな栗、猿は緑の栗を食べます

イガイガが固くないからですかね。

茶色くなった栗はイノシシの餌です。

栗のたくさんできた栗園は何度も来ることがあ

「誰もとらんから」「栗は食べていいよ。」などと

ら餌場になってしまいます。

餌場を作らないように追い払うことが大切です。

柿も青いうちから狙われています。

猿も知恵がついていたようで県道を渡らなくなりました。

今回、動きを見せた猿の群れは3群れ。別々でそれぞれ動くのか。同一の群れなのか。

目撃場所からどこへの逃げるのかわかればいいのですが人と猿の知恵比べです。

稲刈りが終わり餌がなくなるころ、猿の檻を小豆原・中多根・下多根・中津森に設置する計画です。大きな猿を2、3匹見たという情報は、偵察隊か単独(はぐれ猿)によるものです。その後大きな群れが動いたり最後に確認をして動くという行動がわかればそれは偵察隊です。

昨年からは被害状況は多くないですが、目撃数が多いので メスの群れが多いと思われます。

花火を打ってくれる方々はボランティアです(感謝です)



花火を配り各位置につきます

9月の スマホ・パソコン教室

9月1日から始まった「健康アプリ・みんなチャレ」について情報提供がありました。みんなチャレでは、歩く・イベントに参加・“まちづくりセンターなどの施設の QR コードを読み取る”といった行動で、ポイントを手に入れることができます。そして、1000 ポイント以上貯まるとデジタルギフトに応募できます。

一人で取り組むのではなく、五人で作るチームに参加すると更にやる気がアップするとされています。アプリの内容に興味を持たれた方は、下記の QR コードを読み取られてはいかがでしょうか？

令和8年9月1日
からスタート！



大田市

×



みんなチャレ

大田市が 健康アプリ はじめました

**参加者
募集中！**



簡単！

アプリに
無料で参加！

ダウンロードはこちら▼



＼ 今日からチャレンジ！ /

毎日の「ちょっと」が
未来の健康につながる
健康づくりでポイントGET！

参加条件：18歳以上の大田市民または在勤者

ポイント付与期間：令和8年9月1日（火）～令和9年2月28日（日）

 **みんなチャレ** とは？

歩数、体重などのデータの記録管理ができる健康アプリ！

同じ目標を持つ仲間同士で励まし合いながらチャレンジできるチーム機能もおすすめ。

疑問などがありましたら、
北三瓶まちセンにおたずね下
さい。

ポイント付与一覧



地域スポット

施設名	ポイント数
子育て支援センター	2
大田総合体育館	
市民会館	
三瓶青少年交流の家	
まちづくりセンター	
大田市役所・支所	

※年間取得回数上限…100回
一人あたりの一日の最大取得回数…1回



イベント

イベント名	ポイント数
新規登録キャンペーン	100
三瓶高原クロスカントリー大会	400
健康イベント	100
その他イベント	50

※年間取得回数上限…1回
一人あたりの一日の最大取得回数…1回

上記以外に、2000 歩ごとに 2 ポイントの付与があります。詳細は大田市 HP をご覧下さい。

他の学習内容は、スクリーンショット、紙情報のデジタル化でした。教室の資料はご希望の方に差し上げますので、北三瓶まちづくりセンターに連絡下さい。(0854-86-0478)

情報いろいろ

山村留学 OB 会 マルシェ

日時：9月20日（日） 午前10時 ～ 午後2時まで

場所：北三瓶まちづくりセンター 申し込み不要

詳細は8月広報のチラシをご覧ください。



第46回 さんべ祭

日時：10月3日（土） 午前11時～午後4時

場所：国立三瓶青少年交流の家



発表：多根神楽団 展示：北三瓶まちセン

第68回 北三瓶っ子大運動会 北三瓶地区体育大会

日時：10月4日（日） 午前8時50分～午前12時

場所：北三瓶小・中学校 校庭 *校庭の状態が悪い時は体育館



地域の皆様に参加いただける種目を用意しています。奮ってご参加ください。

敬老の集い

日時：10月10日（土） 午前10時～午前11時30分

場所：北三瓶まちづくりセンター



「なつかしい映像と音楽で振り返る昭和～平成」

あれは誰？昔聴いたことのある曲だ！と楽しい時間を過ごしましょう。

令和8年度 75歳以上になる方には別途案内しています。それ以外の方も参加OK！

参加無料

※要申し込み※ 締め切り10/2（金） 北三瓶まちづくりセンター 0854-86-0478