

# 第2回 健康教室の様子

# 里山の

# 話題

今回のテーマは ～寒い冬を元気に過ごそう～

12月7日(水)第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われました。22人の方が参加されました。当日は市の健康医療対策課より2名の保健師の方においでいただき、健康相談や血圧測定をして頂きました。続いて、お口の体操をしました。又、ヒートショックや日々の生活、冬の脱水についてお話を伺いました。多くの方のご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。



皇帝ダリアと皇帝ヒマワリ  
皇帝ヒマワリはとっとり花回廊から千代延ゆきさんが3株購入され増やされたそうです。

12月21日(水)令和4年度第3回里山サロンカフェが、長谷交流センターで開催され、当日は10人の参加をいただきました。まずは100歳体操で体を動かし続いてビンゴゲームで楽しみました。

ご参加くださった皆さんありがとうございました。

本年も多くのご参加を、  
よろしくお願いいたします。



## 第3回里山サロンカフェの様子



とんど焼き:小正月(1月15日)の行事で、正月の松飾やしめ縄、書初めなど家々から持ち寄り、一ヶ所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。神事から始まったのですが、現在では宗教的意味合いは少なくなっています。一般的には、田んぼや空き地に、長い竹や木、藁やカヤ、杉の葉などで作ったやぐらや、とんどを組み、書初め飾りをしたのちそれを燃やし、残り火で柳の木や細かい竹にさした団子や餅を焼いて食べるという内容で、各地で行われます。とんど焼きの火にあたり、焼いた団子を食べれば、その一年健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災、五穀豊穡を祈る民間伝承行事です。



伐木研修会が、長谷交流センターで、11月26,27日両日に亘り、江津市農林水産課の主催で実施されました。当日は11名の参加(うち長谷から1名)でした。講師の方はみどり情報局(GIT 島根)の方で、チェーンソーワークを基本からしっかりと講習され、研修生の方も一生懸命の様子でした。



玉切り作業



現地研修



目立て作業



11月27日(日)午前10時より防災研修会が、長谷交流センターで17名の参加で開催されました。自主防災向上を目的に、防災アドバイザー指導のもと、防災ワークショップを実施しました。地図を見ながら災害リスクを考える災害図上訓練を行いました



梅の選定講習会が、11月24日(木)八戸の実証圃で開催されました。当日は交流センター作業班の方と、JAしまね桜江事業所、講師として県の浜田農業普及センターよりおいでいただき、2時間の講習の後、30本の梅の木の選定作業を行いました。たくさんの梅がなるといいですね。



11月29日18時30分より、長谷交流センターで渡辺市議による市政報告会が、中村市長をゲストとしてお迎えし開催されました。長谷地区では32名の参加をいただきました。当日は中村市長より市政の状況を伺い、続いて渡辺市議より議会等の報告を受けました。又、参加者の皆さんからは道路や交通安全、児童のスクールバスなど様々な意見や要望がされました。



報告会の様子



英会話教室開講しました！(12月6日よりやってます)

連絡先:(株)石見麦酒 山口さん(参加申し込等 080-5750-5735) 長谷 風の国地内

開催日:毎週火曜日午後5時30分より 1時間位 場所:長谷地域コミュニティ交流センター会議室(和室)

講師先生:ジェイク デイビス先生(桜江町谷住郷在住・ポリテク島根英語講師) 受講料 1人500円/回

※小学生から大人まで、簡単な日常会話の練習をしています。初心者大歓迎英会話を楽しみましょう。

# 1月

## 教室・行事予定表



1	日	元旦	閉館	17	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、手芸教室 11:00～ 英会話教室 17:30～
2	月	長谷新春スポーツ大会	振替 閉館	18	水	
3	火		閉館	19	木	
4	水			20	金	
5	木			21	土	
6	金			22	日	
7	土	B&G新春走り始め会 9:30～		23	月	
8	日	とんど祭 10:00～		24	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、英会話教室 17:30
9	月	成人の日		25	水	
10	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、英会話教室 17:30～		26	木	
11	水			27	金	パソコン教室 13:30～
12	木			28	土	
13	金	パソコン教室 13:30～		29	日	
14	土			30	月	
15	日			31	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～、英会話教室 17:30
16	月					

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



### お知らせ



12月4日(日) 陽光苑の奉仕作業が行われました。多くの方のご参加をいただきました。植木や庭、周辺の法面の草刈りなどきれいにされました。入所者の方も気持ちよく新しい年を迎えられることと思います。作業いただきました皆さんご苦労様でした。

新春スポーツ大会  
日 時 1月2日(月) 9:00～  
場 所 長谷体育館  
当日は卓球やバドミントンなどのスポーツを行います。スポーツを通して交流を図りましょう。主催;長谷体育協会

とんど祭り  
日 時:1月8日(日)10時より  
場 所:長谷地域コミュニティ交流センターグラウンド  
ご家族皆様でご参加ください。1年健康でいられるようにとんど焼きを囲みましょう。主催;長谷里山づくり協議会

令和5年新春走り始め会  
開催日 1月7日(土) 9:30～【受付】  
場 所 桜江 B&G 海洋センター(0855-92-1152)  
コース: B&G 海洋センター周辺小田地内  
体力に合わせて2キロ、3キロコース  
ウォーキング・ランニング どなたでもOK 参加費無料



# 長谷里山だより

【編集・発行】  
長谷里山づくり協議会  
〒699-4431  
江津市桜江町長谷 1587-2  
☎ 0855-92-1218

～未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷～

2023年1月

長谷地区データ (令和4年11月末現在、( ) は前月比)  
人口 247人 (-1) 世帯数 138世帯 (-2) 男 105 (+0) 女 142 (-1) 高齢者率 51.42%



## あけましておめでとうございます



明けましておめでとうございます。  
輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年は三年越しとなった、新型コロナウイルス感染症は収束の兆しも見えません。ロシアのウクライナへの侵攻、北朝鮮による多数のミサイル発射、安倍晋三元首相銃撃事件、世界旧統一教会問題等と国内外で危険で暗い出来事が多かったように思います。  
地元であります、市長、市議会議員選挙が行われ、新市長の誕生、長谷地区からは合併以降、初となる市議会議員に多くのご支援を頂き、最高得票で送り出すという快挙もありました。今後の活躍に期待するところです。  
※振興協議会におきましては、地域の課題を江津市に要望・要請活動を行い、八戸～市山間トンネル下の道路拡張、八戸川の浚渫工事、道路各所の土砂や枝・木の伐採、補修工事等急ぐ所より実施していただいております。コロナ禍で、風の国長谷デー、納涼祭、運動会等は予想通り中止せざるを得ませんでした。陽光苑奉仕作業は年2回実施していただきました。  
※里山づくり協議会では、コロナ感染拡大対策をとりながら、事業・行事の推進に努めております。鳥獣被害軽減対策として猪捕獲、猿の追い払い活動では「花火使用許可認定」取得者を増員し対策に努めております。  
今年も地域の皆様と一体となり、健康で明るい一年となりますようにご祈念申し上げ年頭のあいさつといたします。  
長谷振興協議会 里山づくり協議会 会長 千代延 俊介

謹んで新年のお慶びを申し上げます  
平素は、長谷交流センターの活動にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。  
昨年は、新型コロナウイルス感染対策を施して、千丈溪ウォーキングや桜江いきいき祭りが開催されました。徐々に、イベントによる賑わいが戻りつつあるように思えます。  
第8波の影響で昨年末から感染者が増加していますが、早く収束して、イベントや行事が開催できるなど、コロナ禍前の生活が取り戻せることを願っております。  
令和4年度も残り3か月となりました。感染予防対策をお願いしながら、各教室の開催や計画された事業を実施してまいりますので、多くの皆様のご協力をお願いします。  
本年も皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

長谷地域コミュニティ交流センター センター長 松田 明信