



令和5年 1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元日 振替休日 はたちの集い (市民センター) 交流センター休館			③缶類、その他プラ	金物ごみ (粗大ごみ)	川柳会 (川戸交流センター)	走り初め (B&G)
8	9	10	11	12	13	14
出初式	成人の日 とんど焼き		③ピン類 スキルアップの会	気功教室 百歳体操	大正琴教室	書道教室 英語教室
15	16	17	18	19	20	21
	有害,ガラス陶器ごみ 舞踊教室	たんぽぽ	③プラ類	④食育の日		
22	23	24	25	26	27	28
	燃やせる粗大ごみ舞踊教室 ポールエクササイズ教室 ふりきゅうクラブ	たんぽぽ	③紙類	気功教室 百歳体操	大正琴教室	英語教室 サタデースクール(川戸)
29	30	31				
	舞踊教室	たんぽぽ				

ふれあい通信

【発行・編集】まごころ市山 総務部：事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508



迎春



50数年前から変わらない姿でそこに立ち続ける交流センター。その姿が、見る人の安心感を生む。



謹んで 新年のご挨拶を申し上げます。
 昨年は、多くの方に市山交流センターを利用いただきありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の流行が収束しない中、感染予防対策をとりつつ無理のないように慎重に活動を行って参りました。今年もみなさんが集まりやすい市山交流センターを目指してまい進したいと思っておりますので『まごころ市山』の活動にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。 まごころ市山会長 湯浅詔三

地域づくり部

12月より 新ごぼう茶販売開始！

令和4年のごぼうは、地域づくり部が遊休農地を活用して植え付けた他、呼びかけて作っていただきました。地域づくり部でごぼうの種まきをする時は、ふりきゅうクラブの子ども達もお手伝いしました。呼びかけて作ってくださったのは山口好徳さん、山中愛三さん、岩本秀さん、森野順さんでした。部長の梅谷さんはじめ14名の方の手で完成したごぼう茶です。香りが良く体にも良い作用がたくさんあると言われております。どうぞ飲んでみてください。サンピコ・まんてん・市山交流センターで販売しています。



12/18 しめ縄作り教室開催

酒井勝美さんの指導で、午前中は玄関と神棚用のしめ縄を作り、午後はミニ門松作りをしました。参加者は15名。和気あいあい教えあったり手伝いあったりしながら、それぞれの飾りを完成させました。恒例の酒井さんが作られたしめ縄がもらえるくじ引きもあり嬉しい声が上がっていました。交流センターの玄関には、しめ縄・うさぎを形どった門松・「交通安全」「火の用心」と書いた札を飾っていただきました。酒井さんの心のこもった正月飾りを地域の皆さんにも見ていただけたらと思います。酒井さん、地域づくり部の皆さんお世話になりました。



市山地域の動向2022.11月末現在

(前月との比較)

世帯数： 282戸 (-2戸)
 人口：男 283人 (-3人)
 女 348人 (±0人)
 計 631人 (-3人)
 高齢化率：41.52% (+0.2%)

2021.11月末の状況

世帯数： 295戸
 人口：男 306人
 女 359人
 計 665人
 高齢化率：40.00%

教室等のお知らせ

今月は、まごころ市、3B体操、健康ウォーキング、レクダンス教室はお休みです。銭太鼓教室は解散となりました。



活動報告

教育文化部

12/12 みんなで学ぶ人権講座開催

みんなが「自分らしく」生きられる社会へ～女とは？男とは？LGBTとは？～と題して人権啓発センター、松島誠さんのお話を聞きました。参加者13名。カタカナの言葉がたくさん出てきて難しかったと言われる方もありましたが、大事な話をもっとたくさんの方が受講し学べたら良かったと話して帰られた方がありました。

《受講された方の感想一部紹介》
◆LGBTQについて詳しく知ることができて良かった。体の性と心の性のギャップに就学前でも6割近く気づきがあることを知り驚いた。家庭はもとより保育園等での対応に助成が必要だと感じた。
◆体の性・心の性・好きになる性など多様な性についてわかりやすく説明してもらいよく理解できた。このようなお話が一般化され、たくさんの方が理解することにより、今まで声をあげられなかった人が自由に自分自身を表現できるようになると良いと思った。



総務・地域づくり部

12/6・13・20ふれあいの居場所たんぽぽ開催

12月はたんぽぽに来られた方はクリスマスリース作りをして楽しめました。12月の参加者総勢78名(スタッフも含む)午前の2時間だけなので参加者が多くて密にならないように最近では2部屋を使って開催しています。リースを手を嬉しそうな声が飛び交っていました。



たんぽぽは、1月17日から始まります。午前中のみです。1月中はキーホルダー作りができます。楽しい会話、美味しい飲み物と共に楽しみください。たんぽぽスタッフより

地域の出来事

農協桜江支店で作品展示中!



12月1月は市山のJA女性部が担当して市山地区の方の作品を展示しております。力作が並んでいますので寄って見てください。

12/22 歳末声かけ訪問がありました。



85歳以上の方だけでお住まいのお宅を、市山支会や民生児童委の方が訪問され、社会福祉協議会からのプレゼントを渡されました。

市内小中学校の子どもさんからのメッセージ付きプレゼントと温かい声掛けて思わず笑顔がこぼれました。寒い日が続きますが元気で過ごしてください。

ご案内

お問合せ:まごころ市山 ☎0855-92-1508

とんど焼きのご案内

日時:1月9日(月)10時から雨天決行
場所:市山交流センターグランド

この1年が健康で安全に過ごせるよう家族みんなでとんどを囲みましょう。帰省されている方などどなたでもお誘いあわせの上ご参加ください。



うさぎ年の年男・年女の方に点火をしてもらい心ばかりの品を差し上げます。

- ◆紅白餅や七草がゆ(婦人会)を用意しています。桜江小5年生からいただいた市山で収穫した黒米も七草がゆに入る予定です。
◆正月飾り・書初めをお持ちください。破魔矢・お札・お守りは玄関に設置した箱に入れてください。節分祭でお祓いをして焼いていただけます。燃やせないものは取り外してお持ちください。
◆お芋やお餅を焼いて食べることができます。各自お持ちください。(芋は新聞・アルミホイルで包んで)
◆8日(日)9時から前日準備、9日(月)9時から事前準備を行います。都合がつく方はお手伝いをお願いします。

小学生の英語教室開催!

期日:1月14日(土)、1月28日(土)
時間:9:00~1・2・3年生
10:30~4・5・6年生
場所:市山交流センター
指導:シャーマンさん(今田在住)
持物:参加費1回500円、学校で使うテキスト、ノート、筆記用具



12月17日のお試し教室の様子

スキルアップの会でヨガ体験!

期日:1月11日(水) 時間:9:30~11:00
場所:市山交流センター
指導:佐々木鮎美さん(川平在住)
参加費:600円
持物:ヨガマット又はバスタオル
*やってみたくと思われる方はご連絡ください。人数に制限がありますのでご希望に添えない場合があります。

ありがとうございました。

◆年末の大掃除お世話になりました。

社会福祉協議会市山支会の方が、窓ガラス・センター周辺の片づけ等をしてくださいました。



◆交通安全祈願神楽パネルを頂きました。

江津警察署から江津工業高校機械・ロボット科の生徒さんが授業で作った石見神楽「塵輪」の鬼をモチーフにした木製パネルを頂きました。



交通安全と特殊詐欺被害防止の願いを込めて作られたものです。交流センター玄関の行事予定ボード前に置いています。目を止めてみてください。

枯葉よとシャンソンの風に乗る
深呼吸のこころの思いを乗る
罫線はあれども曲がるボクの文字
日本のこの幸せをいつまでも
折り紙の鶴さん元氣平和です
秋祭りが咲か舞いを楽しんだ
何色が咲くか楽しみプランターだ
ご無沙汰を詫びる切手は真っ直ぐに
人生の道草多く迷い道
品の良さ立ち居振る舞い見られてる
ひ孫来る名前忘れて手に書いて
鈴なりのミニトマト可愛いわね
色真つ赤熟トマト美味しそう
健康食つるとトマト美味しそう
折れないぞだれに似たのか頑固者
諦めぬいらせずに聞く思い

山形ゆき 湯浅志博 森下博文 溝辺孝司 渡辺孝司 松野五月 服部美枝 高橋久美子 佐々木紀美子 山形由美子 井下アキヨ 石津はるこ 大屋正枝 東屋千枝 湯浅登志乃

こんにちは食改ですパート16 I.Mさんのおすすめレシピ

~簡単おし鍋(ずぼら鍋)~

【2人分材料】
豚バラ肉...1パック
もやし又は野菜ミックス...1袋
ニラ.....1/2~1束
えのき・しめじ・人参・みず菜
など何でもOKです。

【作り方】

- ①肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
②鍋に野菜の半量を敷きつめる。
③②の上に豚肉を並べる。
④残りの野菜を豚肉の上に入れる。
⑤水1、白だし1の割合で出し汁を作り鍋に流し入れる。
⑥蓋をして10分程度おし煮にする。
⑦器に盛って、味が薄ければポン酢などをかける。

大きなお鍋や加熱の台を使わないので準備や片づけも簡単です。



冷蔵庫に残っている野菜を何でも入れてみてください。簡単に野菜がたっぷりとれます。

