

# ふれあい通信

## 令和5年 3月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			⑥缶類、その他プラ ヨガ教室 食改役員会	金物ごみ(粗大ごみ) ボランティア説明会	川柳会(川戸交流センター)	英語教室 舞踊教室 田植え囃子練習会
5	6	7	8	9	10	11
防災ワークショップ②	3B体操教室	たんぼぼ	⑥ビン類 スキルアップの会	気功教室	大正琴教室	書道教室 サタテースクール(川戸)
12	13	14	15	16	17	18
	舞踊教室	たんぼぼ	⑥プラ類	ガラス、陶器 有害ごみ 百歳体操		まごころ市 ニコニコ弁当 田植え囃子
19	20	21	22	23	24	25
まごころ市山定例会	ポールエクササイズ教室	春分の日	⑥紙類	気功教室 百歳体操	大正琴教室	英語教室 桜ライトアップ 田植え囃子
26	27	28	29	30	31	
	燃やせる粗大ごみ 舞踊教室 ふりきゅうクラブ	たんぼぼ				

- ▶ 3月10日(金) 桜江中学校卒業式
- ▶ 3月18日(土) 桜江小学校卒業式
- ▶ 3月21日(火) さくらえ保育園卒園式
- ▶ 3月24日(金) 小中学校修了式

### 交流センター利用にかかわるお知らせ

○利用者の名前や体調を記入してもらっていましたが2月から記入しなくてもよくなりました。代表の方は利用終了後、利用された方の人数を事務室までお知らせください。  
○人と人との距離は保てるように席の配慮をお願いします。  
○マスク(不織布をお勧め)・手洗い・換気など基本的な感染防止対策は心がけてください。

### 市山地域の動向2023.1月末

(前月との比較)

世帯数: 282戸 (-3戸)  
人口: 男 281人 (-3人)  
女 346人 (-4人)  
計 627人 (-7人)  
高齢化率: 41.95% (+0.31%)

【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

#2022千丈溪フォトコンテスト優秀賞決定!~千丈溪 日和側『冬の白藤の滝・紅葉滝』~



千丈溪紅葉狩りウォーキングにあわせて「滝の写真」のフォトコンテストが行われました。応募された58枚の中から優秀賞に選ばれた写真です。林道の工事が完了していないので江尾側からはまだ入れませんが、日和側からは入れますので立ち寄ってみてください。

### 2/15 まごころ市山定例会開催

#### 1) 予算執行状況の確認と今後の予定について

定例会後、5.5升焚きのガス釜の購入希望があり購入することになりました。イベント等でお使いいただけます。

#### 2) 小さな拠点の防災事業について

防災ワークショップ2回目を3月5日(日)9:00~11:30に行い避難訓練実施に向けて具体的な内容を協議することになりました。市山全体を対象にした避難訓練は6月上旬の予定です。

#### 3) 『まごころ市山』の役員改選について

2年任期で改選の年です。『役員推薦委員会規則』を策定し、曖昧だった部分を明確にして進める予定です。次回の定例会[3月19日(日)10:00から]で再度話し合っ決定します。

#### 4) 市山地域コミュニティ交流センターの職員の推薦について

職員(センター長・地域マネージャー)の任期は1年で、この時期に次年度の職員を推薦し市役所に報告します。4月のふれあい通信で正式にお知らせします。

#### 5) 小さな拠点若者会『桜ライトアップイベント』の説明(詳しくは裏面に)



防災ワークショップ1回目にご案内した方、ご出席ください。新しく民生委員になられた方もご出席をお願いします。

定例会対象の方はご出席をお願いします。

お知らせ

2月 今年の節分は

今年は3年ぶりに各地区恒例の節分行事が行われました。今田舞子連中、江尾大元神楽保存会はお家を訪問して豆まき、市山神友会は飯尾山八幡宮の節分祭に合わせお宮で豆まきをし、無病息災を祈願しました。子ども達は大喜びですね。



『さくらえの桜』をライトアップ

桜江5地区で同時に桜のライトアップをして楽しみます。まだ肌寒い時期ですが、昔からあるさくらえの桜をみなさん一緒に楽しみませんか。

- ◆桜のライトアップ5地区同時点灯式  
3月25日(土)午後6時30分
- ◆ライトアップ期間:3月25日~桜が散るまで午後6時30分~9時まで
- ◆主催:小さな拠点づくり若者会(会長:宇都宮将)市山担当:宇都宮・粟村  
後援:まごころ市山
- ◆市山は交流センターの桜をライトアップします。  
午後5時30分桜を楽しむ会開始、6時30分点灯式  
婦人会・たんぽぽスタッフで温かい物を、青年会有志による焼き鳥を無料で提供します。また、いっちゃん・しゅうちゃんのマジックショーもあります。  
お見逃しなく。  
ご家族と、お友だちと、みんなで桜を楽しんでください。



お礼

◆香典返し

牛尾栄一様  
故 牛尾且宏様  
尾前千代美様  
故 尾前良一様

『まごころ市山』へご厚志を頂きました。ご冥福をお祈りするとともにお礼申し上げます。

2/8 健康づくり活動研修会『高血圧対策教室』健康推進地区連絡会・健康医療対策課共催



桜江総合センターで行われ、約100名の方が参加されました。

保健師さんから江津市の健康課題について、応儀医院院長の応儀一良先生からは高血圧と関係の深い病気や予防法について詳しいお話がありました。

《高血圧予防のポイント》

- ◆みそ汁は具たくさんで汁は少なめ
- ◆麺類の汁は飲まない
- ◆練り製品(かまぼこ・ハム等)は塩分が多いので減らす
- ◆漬物は量や回数を減らす
- ◆醤油やソースなどはひかえる
- ◆野菜・果物をしっかりとる

研修会后に一句 ~実践中のKさん~  
塩サバに かけ醤油は はあやめた  
長生きは もったいないを捨てること

《健康課題》

- ◆江津市の平均寿命(平成30年)  
男性79.9歳(県平均より1.25歳短い)  
女性87.7歳(県平均を上回った!)
- ◆男女とも平均自立期間が短く、要介護期間が長い
- ◆高血圧の人の割合が男女ともに県平均より高い
- 40代でもすでに県平均より高い割合となっています。  
みんなで気をつけ健康寿命を伸ばしたいですね。



2/25 ニコニコ弁当お届け



江津市社会福祉協議会市山支会のみなさんです。『安心して自分らしくらせるまち』を目指して活動されています。この日は活動の一つ『ニコニコ弁当』お届けの日。70歳以上お一人、80歳以上お二人だけでお住いの方42名に届けられました。今年度は5回実施され、3月は18日だそうです。

社会福祉協議会では有償ボランティアの募集をしております。3月2日13時30分から説明会があるので都合がつく方は一度聞いてみてください。

こんにちは食改です パート18  
M.Tさんのお勧めレシピ



~わかめともやしのナムル~

【2人分材料】

- わかめ(乾燥).....6g しょうゆ.....小1
- もやし.....80g ごま油.....小1/2
- ツナ(水煮缶).....1缶

【作り方】

- ①わかめは水にもどし、水気を切る。
- ②もやしはたっぷりの湯でさっとゆで、冷水にさらし水気を切る。
- ③ボウルに①②と水気を切ったツナ、しょうゆ、ごま油を入れて和える。

わかめやツナ缶は常備しておく色々な料理に使える、不足しがちな栄養素をおぎなえ、とっても便利。しかもお手軽!



江津食育ホームページ

今月の川柳

ふる里の景色主役の塩むすび  
寝不足で私の脳はフラフラだ  
聞く耳を広げ跳ね飛ぶ兎年  
百年に届く昔とちがう冬  
日常をすっかり変える雪景色  
十円がピカリと光る財布です  
初雪に庭のサザンカよく映える  
十時です饅頭一つ切り分ける  
だし効かせ旨みひきたつ和の食事  
星くすがきらめいている夢つなく  
料理番旨く味良く作りおく  
旨いもの各地物産子に送る  
あれやこれ迷って食べた握りずし  
あれやこれ迷って食べた握りずし  
ぴかぴかの青春見える万華鏡  
血洗いキョツと鳴るまでぴかぴかに

高橋久美子  
佐々木紀美枝  
湯浅志津子  
溝淵 巴  
森下 博文  
渡辺 孝司  
井下アキヨ  
服部 五月  
石津はるこ  
渡辺 康乃  
東 千枝子  
松野 竹代  
湯浅登志恵  
山形ゆうき  
山形由美子

令和4年度健康川柳優秀作品の紹介  
江津市健康推進地区連絡会の『健康に関する川柳』に応募された作品の中から、市山地区では次の作品が入選しました。おめでとうございます。

【佳作】  
パタカラと口腔ケアは鏡見る  
湯浅志津子さん  
友笑顔心をほぐすサロン会  
渡邊康乃さん