

令和5年7月の行事予定



センターの泰山木
花言葉：前途洋々
今年はたくさんの方に
花と香りを楽しんで
いただきました。

日	月	火	水	木	金	土
						1
暑くなりました。エアコンは1時間100円で利用いただけます。事務室へお申し出ください。						
2	3	4	5	6	7	8
	金物類(粗大ごみ含む) 3B体操教室	たんぽぽ 防災計画 策定部会	🍷類、その 他プラ ヨガ教室	桜江小2年 玉川遊び体 験	川柳会(川 戸交流セン ター)	書道教室 民生委員支 部会
9	10	11	12	13	14	15
健康づくり 松川との 交流会	舞踊教室 レクダンス教室	たんぽぽ	🍷ピン類 スキルアップ の会	気功教室 百歳体操		まごころ市 サタデース クール(川戸)
16	17	18	19	20	21	22
	☆海の日	たんぽぽ	🍷プラ類	有害、ガラス 陶器ごみ(粗 大ごみ含)		
23	24	25	26	27	28	29
	舞踊教室	たんぽぽ	🍷紙類	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操		

センターグ
ラウンド整
備(江尾)

よろしくお
願いします。

市山地域の動向2023.5月末
(2023.4月との比較)
世帯数: 277戸 (-2戸)
人口: 男 270人 (-5人)
女 340人 (-1人)
計 610人 (-6人)
高齢化率 42.30% (+0.58%)
*この1年で31人の減です

🍷スキルアップの会ご案内
7月12日のスキルアップの会は『多肉寄せ植え教室』です。大田市の専門店から教えに来てくださいます。興味がある方は一緒に参加しませんか?参加料は2,500円です。ご希望の方は7月7日までに交流センターまでご連絡ください。
🍷小学生対象夏休み教室
8月4日(金)に実施します。午前中はカヌー体験です。大人の方で体験してみたいという方がいらっしゃいましたら7月中に交流センターまでご連絡ください。子ども達と一緒に楽しみましょう。小学生の皆さんには後日申し込み書を配布します。

小学生とラジオ体操
7月21日から夏休みに入ります。例年夏休みのラジオ体操が始まりますが、ラジオ体操をするかどうかは6月30日の小学校地区懇談会で決まるそうです。子ども達がやっていたら、見守りや健康づくりのためにご参加いただけると幸いです。

【発行・編集】市山まちづくり協議会：総務部：事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508



←今田樋門の工事 ↑長尾 迂回路工事
河川工事が少しずつ進んでいます。

防災の心構え、防災グッズの準備はできていますか?

今年も水害が心配される季節になりました。いつどんな災害がどこで起こるか予想がつかないこの頃です。次の事を確認して水害に備えましょう。
★住んでいる所のどこに災害の危険があるか。
★避難する場所はどこか。 各戸配布済み⇒
★避難経路はどこを通るのが安全か。
★避難時に持ち出すものは何か。



交流センター入り口に写真のような機器があります。名前はポテカと言い、気象観測装置です。現代版、百葉箱です。江の川流域における防災力向上に向けた取り組みの一つです。

6/7 令和5年度 第1回 市山地区健康教室

暑い夏を元気に暮らすために! 『食事とお口と熱中症のおはなし』

市山健康づくり推進会が江津市健康医療対策課との共催で健康教室が開催され37名の方が参加されました。市山地区担当保健師の佐々木佳恵さんと吉本千恵さんから次のようなお話を聴きました。

- 《江津市、桜江町の現状》
- ◆要介護認定を受けている高齢者の方が国や県に比べて多い。(介護が必要な期間 男性は約1年半、女性は約3年)
 - ◆要支援者の数は減少していて良い傾向。
 - ◆通いの場が県内で一番多い。
 - ◆『骨折・転倒』で介助が必要となった人が多い。
 - ◆『困った時に相談できる人がいる』という人が多い。
 - ◆知人・友人に会う回数や人数が多く、助け合いやつながりができている。
- 《目指せ!健康長寿》
- ◆バランスよく食べるための合言葉『**さあにぎやかにいただく**』⇒合言葉の意味わかりますか?裏面に答えあり
 - ◆体重測定で食事の量が足りているかチェックしよう!半年で2~3kg減ったら要注意!
 - ◆お口の運動『あいうべ体操』1日30回、唾液腺マッサージを食前にしてお口の健康を保とう!
 - ◆かかりつけ歯科で年に1回以上診てもらおう!後期高齢者歯科口腔健診は無料なので忘れずに受けよう!
 - ◆熱中症にならないようこまめに水分を取り、エアコン・扇風機をしよう!

市山健康づくり推進会会長が、あいさつの中で『熱中症になり40日間ぐらい点滴のため通院した』と話されました。熱中症になると回復するのに相当の期間が必要となります。気をつけて夏を元気に過ごしましょう!

5/12

一日民生委員の日

一日民生委員の任命式が行われ、市山地区は連合自治会長の山口好徳さんが任命されました。民生委員の方と桜江小、桜江中、桜寿園を訪問された後、長尾の森下忠子さん宅を訪問され、楽しい時間を過ごされました。



5/29

今年度最初のふりきゅうクラブ～教育文化部～

子ども10名、スタッフ7名、楽しい活動いっぱいの日でした。①佐々木啓裕さんに掘りたて玉ねぎを頂き、みんなでカレーやサラダ、レンチン玉ねぎにして食べました。②地域の方に縫って頂いた雑巾で廊下や研修室の床を心を込めてピカピカに拭き上げました。③蒸しパンミックス・あんこ・まきの葉で、『パンまき』を作って食べました。季節の手作りおやつです。④センター長手作りの竹の釣り竿をそれぞれ持って、雨の中交流センタープールでフナ釣りをしました。⑤使いやすく整備された体育館で、卓球・バレーボール・バスケットボールをして自由に思いっきり遊びました。*体育館が使いやすくなっています。最近バレーボールをしに来られる親子がいらっしゃいます。みなさんどうぞお使いください。



3年ぶり桜江町スポーツ大会の結果

ソフトボール大会

優勝 市山チーム
準優勝 長谷チーム
第3位 川戸チーム
最優秀選手賞 佐々木剛さん(江尾)



久々に町のソフトボール大会が開催されて嬉しく思います。みなさんの声援のおかげで最優秀選手賞をとることができました。チームの優勝に貢献できて良かったです。

6/18 ソフトバレーボール大会

優勝 川戸Bチーム
準優勝 川戸Aチーム
市山チームは決勝進出できませんでした。



参加されたみなさん、お疲れさまでした。今後の大会は、7/22(土)グラウンドゴルフ大会 11/19(日) 駅伝大会です。お楽しみに。

6/14 桜江小5年生田植え体験!

毎年市山環境保全会のお世話で、5年生が古代米の田植え体験をしました。今年も観音町の遊休農地(後山に行く道に入って直ぐの道沿い左手)を使って行われました。苗は入原の酒井さんがたててくださったうるち米の「おくのむらさき」という品種です。環境保全会の方に準備してもらった田んぼで、指導もしてもらいながら丁寧に植えていました。うまく育つようにみんなで見守っていきましょう。たくさん収穫できますように。



6/22 6月のもみじ会(市東サロン会)

もみじ会は交流センターで開催されるので、楽しそうな声がよく聞こえてきます。この日は江津市食生活改善推進委員の会長をしておられる谷住郷の大場さん、市山の代表 森野さんによる、みそ汁の塩分測定と減塩についてのお話があり、みなさん熱心に聴いておられました。



6/27 桜江小から野菜の販売に!

さくら、ひまわり学級から学級園で育てた野菜を売りに来られました。上手で可愛い呼び込みの声につられて『たんぼぼ』のお客様やスタッフのみなさんが次々と野菜を購入されました。売り切れた後は、ふれあいの居場所『たんぼぼ』で交流。楽しく温かい交流ができました。「今度は大根を売りに来てね」との声が聞こえました。また来てくれたらとっても嬉しいです。



雛さんはまた姉さんのおさがりだ
ごちそうを彩る器増す旨み
孫とハグ温かい胸涙する
昔から電子は苦手紙頼み
積み重ね小さい一歩挑みます
メモ用紙鉛筆踊る今日予定
鬼平はわたしの好きな吉右衛門
遠慮せずいきなり襲う注射針
小さくても曾孫誕生元氣です
小ぬか春雨菜も花もうれしそう
小さい春フキノトウなど見つけた
参加して若い方から活もう
参加して頭復活五七五
のんびりと構えていたらすぐに夏

今月の川柳(七月版)

溝渕志津子
湯浅竹代
松野博文
森下ゆうき
山形ゆき
渡辺康乃
高橋久美子
佐々木紀美枝
服部五月
井下アキヨ
渡辺孝司
東千枝子
湯浅登志恵
山形由美子

【センター周辺整備】 お礼

◆今田地区の皆さんにグラウンド、花壇、裏庭の草刈りをしていただきました。暑い中丁寧にしていただきとてもきれいになりました。ありがとうございました。



お詫び
◆6月通信の香典返しのお礼で、地区名に間違いがありましたのでお詫びして訂正いたします。
市東 湯浅治子様
故 湯浅篤司様
ご冥福をお祈りするとともにお礼申し上げます。

こんにちは食改です パート22

梅みそ 梅を使ったおすすめレシピ

【材料】
青梅.....500g
砂糖.....250g
みそ.....250g
みりん.....適量



種も一緒に煮詰めてください。種にも味がしみて美味しいですよ。

【作り方】
①青梅をゆでて煮汁を捨てる。
②ゆでた梅の中に分量の砂糖を入れて砂糖が溶けるまで煮る。
③最後にみそとみりんを入れ混ぜながら煮詰める。



江津食育ホームページ

表の『健康教室』の答え

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」
さかな 魚
あぶら 油
にく 肉
ぎゅうにゅう 牛乳
やさい 野菜
かいそう かいそう
いも 芋
たまご 卵
だいつせいひん だいつせいひん
くだもの くだもの
※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉