

令和5年 9月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					川柳会(川戸)	
3	4	5	6	7	8	9
	金物ごみ (粗大ごみも) 3B体操	たんぼぼ 計量器定期検査	缶類、その他プラ スキルアップの会		大正琴教室	書道教室 桜江中体育祭 よなフェス
10	11	12	13	14	15	16
ピクニックラ ン桜江	燃やせる粗 大ごみ 舞踊教室 レクダンス	たんぼぼ	ピン類	百歳体操 大正琴教室		まごころ市
17	18	19	20	21	22	23
桜江小運動会	●敬老の日 ポールエク ササイズ	たんぼぼ	プラ類	有害、ガラス 陶器ごみ		●秋分の日 さくらえ保 育園運動会
24	25	26	27	28	29	30
	舞踊教室	たんぼぼ	紙類	気功教室 百歳体操	中秋の名月 	健康ウォーキ ング サタデース クール(川戸)

お知らせ

市山地域の動向2023. 7月末
(2023. 6月末との比較)

世帯数: 271戸 (-6戸)
人口: 男 268人 (±0人)
女 335人 (-6人)
計 603人 (-6人)
高齢化率43.12% (+0.76%)

- ◆江の川の伐採木無償配布があります。詳しくは回覧をご覧ください。申請書はセンターにもありますのでお送りください。
- ◆9月9日『よなフェス!』が桜江町商工会青年部主催で市山交流センターで開催されます。楽しくて美味しそうなイベントです。詳しくはチラシをご覧ください。
- ◆桜江小・中体育祭は午前中開催です。今年度は一般の方の観覧もできるそうです。



『タカサゴユリ』
たんぼぼの当番の方にいただきました。白いユリの花言葉は『清らかな心』です。

ふれあい通信

Vol.88

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

8/14 市山盆踊り開催!

教育文化部～芸能保存会



4年ぶりに開催された市山盆踊り。最初に、神友会の恵比寿さんが会場中にお菓子をまいて開催をお祝いしました。子ども、一般盆踊りは、よく知っておられる方のリードで始まり、踊りの輪がだんだん広がりました。また、久しぶりの帰郷で出会った方々の楽しそうな様子があちこちで見られました。

8/13 今田盆踊り

各自治会でも盆踊りが再開されました。



8/19 江尾盆踊り



8/14 市山ソフトボール大会開催!

教育文化部～スポーツ協会

今田・江尾・市山(本町・市東)3チームによるリーグ戦。帰省中の方の参加もあり盛り上がりしました。激戦の末、市山(本町・市東)チームが優勝。好プレー、珍プレーの他、舌戦?もありにぎやかな大会でした。



今年度から体育協会がスポーツ協会に名称変更されました。先日、役員会が開催され第70回市山地区民体育大会10月22日(日)について具体的な内容が話し合われました。



8/4【夏休み教室】

教育文化部



夏休みに、小学生の子ども達にいろいろな体験を... 午前中はカヌー体験をしました。B&Gの中西さん、竹内さん、ふりきゅうクラブスタッフの指導や見守りで安全に楽しくカヌーを楽しみました。市山だからできる貴重な体験です。最後は、カヌーから降りて水遊び。これがとっても楽しい☆ 午後は市役所の出前講座『ニュースポーツ体験』でした。4種類のニュースポーツを教えてもらって遊びました。自由時間もバレーボールや釣りをして遊ぶ子ども達のパワーについていけないスタッフでした。

地域の出来事

8/2【健康づくり研修会参加報告】

桜江総合センターで開催され82名の参加者がありました。

1.『薬との上手な付き合い方』薬剤師 高祖和晃氏

- 処方された薬が6つ以上になると副作用を起こす人が増える
- お薬手帳は1冊にまとめておく(飲み合わせの確認のため)
- コップ1杯の水で飲むのが基本(ミネラルウォーターは避ける)

2.『自分らしい最後を迎えるために』済生会緩和ケア認定看護師 津枝忍氏

- ◆薬の副作用など気になれば自分で判断せず薬剤師に相談する事の大切さを学びました。
- ◆最後まで自分らしく生きるために、自分の希望や思いを家族や医療者に伝え、話し合っ文書に残す事が大切だとわかりやすく話されました。初めて聞く内容で大変参考になりました。詳しくは“生き”“いき”手帳(江津市介護予防手帳)P92~96を開いて読んでみてください。

市山健康づくり推進会 研修会参加者Y.S

飲み方

食前: 食事の30分前
食間: 食事の2時間後くらい
食後: 終了から30分後まで
寝る前: 床につく30分前~

8/8【江尾 福寿会訪問】

この日は1カ月遅れの七夕飾りを作って笹に飾りつけをされました。ラジオ体操で出会った子ども達にも声をかけて、一緒に楽しめました。

願いごとが書かれた短冊の『戦争がなくなって仲良く暮らせませすように』の言葉が心に残りました。

大人も子どもも、たくさんの関りがあることので心豊かな生活を送ることが出来ます。とても良い時間でした。



ピクニックランを盛り上げよう!

今回は風の国がスタート・ゴールになっています。申し込み総数713人
マラソン20km362人
マラソン13km196人
ウォーキング 155人

市山地内はマラソン20kmのみ、江尾橋から市東・本町の町中を走って船坂峠を上がります。通過予定時刻は9時20分~11時頃となっています。みなさん沿道で応援し、大会を盛り上げてください。

集めてま〜す!

ベルマーク...小中学校の備品購入に役立ててもらいます。

切り方の決まりはありませんが扱いやすい大きさに切りとってください。

古切手...動物愛護・難民支援・自然保護・平和活動などに利用されます。

周りを1cmくらい残して切ってください。

フリタフ...陽光苑へ届けて車イス購入に役立ててもらいます。

水銀の回収をしています

使わなくなった水銀使用製品の処分に困っておられる方はセンターへお持ちください。水銀を使用した。体温計・温度計・血圧計・ボタン電池などです。市役所市民生活課が回収し処分していただきます。



♥ ありがとうございました

【7月30日グラウンド整備】

猛暑の中、江尾地区の皆様センター周辺の整備をしていただきました。整備された環境の中でソフトボール大会や盆踊りを行うことができました。ありがとうございました。



【小学生ラジオ体操への参加・見守り】

ラジオ体操に参加していただいた皆様ありがとうございました。ラジオ体操は脳を活性化させる効果もあります。続けられたら良いですね。

一緒にラジオ体操をされた方、カードをセンターまでお持ちください。



北愛雨フ優写贈猫傷で良泣日性
齋犬のランし真り夢心にくき向分
のりもスさをには物中んで生相ぼで
逆リリもスさをには物中んで生相ぼで
巻リリもスさをには物中んで生相ぼで
くリリもスさをには物中んで生相ぼで
波リリもスさをには物中んで生相ぼで
にリリもスさをには物中んで生相ぼで
挑リリもスさをには物中んで生相ぼで
みリリもスさをには物中んで生相ぼで
たいリリもスさをには物中んで生相ぼで

山松渡山湯湯服森渡溝東井々高
形野辺形形浅浅部下下下木橋
ゆ野由志志登登部部千ア紀久
う竹孝美津志五博康千ア紀久
き代司子子子子子子子子子子子



こんにちは食改です パート24 S.Hさんのおすすめレシピ

🐷ポークビーンズ

- 【4人分材料】
- 玉ねぎ(スライス)...中1個
 - 人参(イチヨウ切り)...1本
 - 豚肉(一口大).....150g
 - トマト.....2個(ミニトマトでもOK)
 - トマトピューレ...300g
 - 水煮ビーンズ...60g
 - ニンニク
 - オリーブオイル
 - 固形スープ...1個
 - ローリエ.....1枚
 - 水.....80cc
 - 塩・コショウ



色々な具材が入るので、栄養たっぷりの一品です。しっかり食べて元気で残暑を乗り切りましょう!



江津食育ホームページ



- 【作り方】
- ①オリーブオイルでニンニクを炒め、火が通ったら玉ねぎ・人参・豚肉を入れて炒める。
 - ②火が通ったらトマト・トマトピューレ・水煮ビーンズを加えて煮る。
 - ③沸騰したら固形スープ・ローリエ・水を入れて中火で煮る。
 - ④最後に塩・コショウで味を整える。