

# 令和5年 11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			⑤ 缶類、 その他プラ	金物ごみ (粗大ごみも) 川柳会(紙 上旬会)	♥文化の日 江津市文化 祭~5日	
5	6	7	8	9	10	11
	3B体操 舞踊教室	たんぽぽ	⑤ビン類 スキルアッ プの会	百歳体操	大正琴教室 文化展作品 搬入	第2回健康教室 いきいき祭り 小学習発表会
12	13	14	15	16	17	18
いきいき祭り	舞踊教室 レクダンス ふりきゅう クラブ	たんぽぽ 健診結果 報告会	⑤プラ類	有害,ガラス 陶器ごみ		まごころ市 書道教室
19	20	21	22	23	24	25
♥家庭の日 町一周駅伝 子育てサロ ン(川戸)	舞踊教室 ポールエク ササイズ	たんぽぽ 郷土研究会	⑤紙類	♥勤労感謝 の日 気功教室 百歳体操	大正琴教室	健康ウォーキ ング 舞踊教室 サタデース クール(川戸) 民生委員支部会
26	27	28	29	30		
	燃やせる粗 大ごみ	たんぽぽ				

# ふれあい通信

Vol.90

【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 ☎92-1508

## 10/22 第70回市山地区民体育大会開催!!



晴天の下、第70回地区民体育大会がありました。久しぶりにたくさんの人(事務局発表約250人)が集い、元気と笑顔があふれる大会となりました。優勝は19年ぶりに市東でした。この大会がこれからの活力、そして市山の和になりますように願っています。皆様、お疲れ様でした。

## 10/14 合同ウォーキング開催!

健康づくり推進会と老人会の合同ウォーキングを行いました。参加者は11名。それぞれのペースでウォーキングを楽しみました。



健康福祉部  
健康づくり推進会

健康づくり推進会では毎月第4土曜日に健康ウォーキングを行っています。交流センター前に7時30分に集まって、体操をした後、集まった人で相談して2~3kmぐらいのウォーキングを楽しんでいます。どなたでも参加できます。是非一緒に歩きましょう。



## ご案内

### 第2回健康教室を開催します!!

日時:11月11日(土)10時~  
場所:市山交流センター体育館

11月11日は『介護の日』です。介護についての理解を深め、介護サービス利用者やその家族を支援するとともに、地域での支え合いや交流を促進することをめざして厚生労働省が設定しました。この日に合わせて、講師に日本介護予防協会の林正彦氏を迎え、楽しく元気が出るお話を聞きながら介護について一緒に考えます。どなたでもどうぞご参加ください。参加希望の方は健康づくり推進委員又は下記までご連絡ください。

【申し込み・問合せ】☎92-1508 市山交流センター  
健康福祉部 健康づくり推進会

### 市山地域の動向2023.9月末

(前月との比較)

世帯数: 268戸 (±0戸)  
人口: 男 268人 (±0人)  
女 332人 (±0人)  
計 600人 (±0人)  
高齢化率43.17% (-0.16%)





# 地域の出来事

## 秋の例大祭～奉納神楽

9/30 今田

10/7 市山

10/7 江尾



各神社で1年の無事と収穫への感謝を氏神様に捧げるために行われる奉納神楽。それぞれの社で地元の方々と厳かに、賑やかに行われました。6調子の太鼓や笛の音が夜遅くまで響いていました。神楽が若い方や子ども達に継承されている様子に地域の人たちは元気をもらっています。

## 10/15 市山地区敬老会開催！

祝 敬老



社会福祉協議会市山支会主催の敬老会が4年ぶりに開催され、来賓・出演者・主催者関係、総勢約75名で楽しい一時を過ごされました。今年5名の方が米寿を迎えられ記念品の贈呈がありました。



- 市東 中田日出雄さん
- 今田 井上伊三登さん
- 今田 山田舜一さん
- 江尾 長谷川輝子さん
- 小一山 井上照子さん



♥米寿おめでとうございます  
来年もこの場に皆様が元気で集われますよう、お身体に気をつけてお過ごしください。

## 江津市福祉ふれあい チャリティーバザー協力のお願い

皆様に拠出していただいた品物を販売し、収益金を共同募金として福祉事業に充てる目的でバザーが行われます。(12月3日総合市民センター)で行われます。

賛同していただける方は、**1人1品、新品**の品物を**11月28日(火)**までに**市山交流センター**へお寄せください。

取り扱う品物は、ガラス・陶器以外の食器・調理器具・タオル・洗剤・寝具、工芸品・食品(賞味期限に注意)などで、野菜や衣類は対象外です。

拠出・ご来場ともにご協力をお願いします。  
【問合せ】市山交流センター ☎92-1508  
健康福祉部 社会福祉協議会市山支会

## 法務局からのお知らせ

～自筆証書遺言保障制度～  
遺言を残すことは、相続で自分の意思を実現するため、相続をめぐるトラブルを防ぐために有効な方法です。令和2年7月10日から**自筆の遺言書を法務局に預けることができる**ようになりました。この制度を利用することで**メリットが色々あり安心・安全が保たれます**。

～相続登記の申請が義務化！～  
令和6年4月1日から不動産を相続したら3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。正当な理由なく申請をしなかった場合は、10万円以下の過料が科せられる可能性があります。詳しくは松江地方法務局浜田支局のホームページ又は電話でお問い合わせください。  
【問合せ】浜田支局 ☎ 0855-22-0959

## 9/30 さくらえ保育園『なかよし運動会』



今年さくらえ保育園創立10周年、運動会ではくす玉を割ってお祝いされました。10周年おめでとうございます。

### 今月の川柳(十一月版)

喜寿祝う愛情巻いた感謝状  
まだあつた叩くと動く扇風機  
やはり夏身も耐えがたく汗ながす  
過疎の地にロコミだけのコーヒーや  
特殊詐欺コロナと戦俺いらぬ  
AIに想像力を乱される  
乱費さけ財布はかたくひきしめる  
卒寿すぎ乱れる心お念仏  
玉子入れふくら仕上げうでくらべ  
世の中はコロナのせいで傾くよ  
傾いた心支えて生きる母  
情熱を傾けてきた五七五  
机と椅子離れたくない距離にいる  
昔も今もいいなやっぱり青畳

湯浅志津子  
森下 博文  
溝 澁 巴  
山形由美子  
渡 辺 孝司  
山形ゆうき  
服部 五月  
井下アキヨ  
東 千枝子  
松野 竹代  
湯浅登志恵  
渡 辺 康乃  
佐々木紀美枝  
高橋久美子

## お礼

【香典返し】  
江尾 渡邊尚雄様  
故 渡邊承道様  
『市山まちづくり協議会』に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。  
【ボランティア】  
10月6日森下建設の皆さんが交流センター敷地内をきれいにしてくださいました。最後に『太陽の子』の前で写真を撮りました。『太陽の子』は森下建設さんが昭和60年に施工され、旧市山小の礎石で作られています。素敵な言葉が刻まれています。



## ～ごぼう香る里芋のクロケット～

- 【4人分材料】
- |               |             |
|---------------|-------------|
| 里 芋…………… 300g | 小麦粉……………20g |
| 牛ミンチ……………100g | パン粉……………15g |
| 人 参…………… 20g  | 卵……………50g   |
| 玉ねぎ…………… 60g  | バター…大さじ1    |
| ごぼう…………… 60g  | 塩コショウ…少々    |
| パセリ……………少々    | 揚げ油……………適量  |
| スキムミルク… 40g   |             |
- 【作り方】

- ①里芋は皮付のままゆでて皮を取りスキムミルクを入れつぶしておく。
- ②玉ねぎ、人参、ごぼうはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、ミンチ、玉ねぎ、人参、ごぼうを炒め、塩コショウで味付けする。
- ④①の中に③をいれて混ぜ、ピンポン玉ぐらいに丸める。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油で揚げる。

## こんにちは食改です パート25 F.Iさんのおすすめレシピ

クロケットはフランス発祥と言われるコロッケのもとになった料理です。

