



# 令和6年 1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元日 交流センター休館	はたちの集 い(市民センター)		金物ごみ (粗大ごみ)	川柳会(川戸)	走り初め (B&G)
7	8	9	10	11	12	13
出初式	成人の日 とんど焼き	たんぽぽ	⑤缶類、そ の他プラ	百歳体操	舞踊教室 大正琴教室	書道教室
14	15	16	17	18	19	20
	舞踊教室 ポールエク ササイズ教室 有害、ガラス 陶器ごみ	たんぽぽ 郷土研究会	⑤ビン類 スキルアッ プの会	気功教室		
21	22	23	24	25	26	27
	舞踊教室 ふりきゅう クラブ 燃やせる粗 大ごみ	たんぽぽ	⑤プラ類	百歳体操	大正琴教室	舞踊教室 サタデース クール(川戸)
28	29	30	31			
大人と子供の 小学校体験		たんぽぽ	⑤紙類			

## 市山地域の動向2023.11月末現在

(前月との比較)

世帯数： 267戸 (-2戸)  
 人口：男 266人 (-1人)  
       女 331人 (-2人)  
       計 597人 (-3人)  
 高齢化率：43.22% (+0.11%)

## 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。
- ◆ 7日(日)江津市消防出初式が開催されます。今年は出初式終了後、桜江町5地区の消防車が鮎見橋下に集合し、一斉放水をするよう計画されています。10時30分頃の予定です。
- ◆ 22日(月)のふりきゅうクラブは、健康づくり推進会と共催でお餅つきと昔の遊びを地域の方と一緒に楽しむ予定です。ご協力をお願いします。

# ふれあい通信

Vol.92

【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 ☎92-1508

## 迎春



◆ 模様美しく、とても珍しい金明竹と千両。

◆ 葉で龍をなつて門松に仕立ててくださいました。願いも添えて。(どちらも酒井勝美さん作)ありがとうございました。

新年 明けまして おめでとうございます。

新型コロナウイルスが5類に移行し、日常の生活にもどりつつある昨今です。市山まちづくり協議会においても、昨年は大きな行事が久しぶりに通常開催され、笑顔や笑い声があふれました。中心となって進めてくださった役員の方、協力して盛り上げてくださった皆様、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。皆様にとって素晴らしい一年になりますよう心からお祈り申し上げます。

市山まちづくり協議会会長 山口好徳

## 12/19 サロンたんぽぽクリスマス会

健康福祉部



この日はクリスマス会、すてきに飾りつけされた部屋でケーキと飲み物をいただきました。初めての方や久しぶりの方の顔も見え、会話が弾んでいました。この日はリース作りも。最近は野菜の販売やおすそ分けもあります。たんぽぽに立ち寄られた方は、いつもより多い35名でした。今年は1月9日(火)から開始します。毎週火曜日の10時から12時まで開店していますので是非お立ち寄りください。

11/30ボランティア訪問

12/22歳末声かけ訪問

健康福祉部



85歳以上の方だけでお住いの自宅を、ボランティアや民生児童委員の方が訪問されました。健康福祉部からトイレトペーパーを、社会福祉協議会からは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を、温かい声掛けと共に届けられました。寒い日が続きます。お元気で新年をお迎えください。

ご案内

お問合せ:市山まちづくり協議会 ☎0855-92-1508

とんど焼きのご案内

教育文化部

日時:1月8日(月)10時から小雨決行
場所:市山地域コミュニティ交流センター
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。



- ◆たつ年の年男・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。
◆紅白餅やぜんざい(婦人会)を用意しています。
◆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。飯尾山八幡宮の節分祭でお祓いをして焼いていただきます。燃やせないものは取り外してお持ちください。
◆お餅を焼いて食べることができます。各自お餅を持ってご参加ください。一緒に焼いていただきます。
◆7日(日)10時から前日準備、8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。

大人と子供の小学校体験!

日時:1月28日(日)9:30~13:00
場所:市山地域コミュニティ交流センター
市山の交流センターに県立大インターン生として、時々活動に参加している 兒玉由宇さん。今回、異世代の楽しい交流ができるように上記のイベントを企画してくれました。別紙チラシをご覧ください、申込みをお願いします。

『ふれあい通信』読んでいただきありがとうございます。市山地区外にお住まいの方にも読んでいただき、関心をもっていただいたり帰郷された際に行事に参加していただいたりできると嬉しく思います。インターネットで見ることができます。江津市ホームページ⇒注目ワード⇒地域コミュニティ⇒ふれあい通信 帰郷された方等にお伝えください。

シニア世代(65歳以上)ではメタボより『低栄養』に気をつけることが大切です。

健康福祉部 健康づくり

12/6 男性料理教室開催

『毎日の食事はバランスを考えよう!』をテーマに健康医療対策課の方にお話を聞いた後、3班に分かれて男性15名が調理実習をしました。献立:①ブロッコリーのごま和え ②小松菜とカニカマの中華炒め ③レンコンのサラダ ④ツナと梅干しの混ぜご飯 ⑤鶏肉ときのこのホイル焼き ⑥サバ缶のみぞれ煮 タンパク質や野菜がしっかりとれる献立でした。中でもお勧めなのが次の料理です。簡単でとてもおいしいので、みなさんも是非作ってみてください。



~サバのみぞれ煮~

- 【4人分材料】
サバ缶(水煮)2缶
大根200g
小ねぎ適量
★水100ml
★しょう油大1
★みりん大1.5
★砂糖大1
★顆粒和風だし小1
★おろし生姜2cm

【作り方】

- ①大根は皮をむいてすりおろしザルにあげて水気を切る。
②小ねぎは小口切りにする。
③フライパンに★の調味料を加えて中火で煮立たせる。
④煮立ったら水気を切ったサバ缶を加えてフタをする。
⑤弱火で5分程度煮たら①を加えてひと煮たちさせる。
⑥小ねぎを散らす。

注意!

市山橋架け替え工事開始に伴い交通規制が行われます。開始は1月20日以降と聞いています。迂回路は複雑で注意が必要な箇所がありますので、配布文書・表示・放送等で確認して事故のないように気をつけましょう。

第21回島根県民文化祭入選作品紹介

江尾 渡邊瑠輝さん(桜江小4年)
『いろいろな特技を猫はもっている』
サタデースクールで川柳に挑戦し見事入選となりました。おめでとうございます。



お礼



◆香典返し
今田 山形雄勁様 故 山形由美子様
『市山まちづくり協議会』にご厚志を頂きました。
入原 酒井善忠様 故 東千枝子様
『市山まちづくり協議会』『たんぽぽ』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。

◆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・戸棚の片づけ等をしてくださいました。



今月の川柳



遊ぶことすぐに意見が一致する
マスクして忘れてご飯たべられぬ
カラフルな秋の味覚に吸い込まれ
いつまでも若くはぜいたくな思い
子供達もぞもぞとしてトイレかな
急に客かあさん留守か茶は何処だ
珍客だあわててマスク口にする
褒め上手たたって今日もカレーの香
殺虫剤役目を終えてゴミに出す
うならせるプロも顔負けかくし芸
さげ靴もぞもぞ探す小銭入れ
蒲団よりもぞもぞ出るか日曜日
服部 五月
渡辺 孝司
湯浅志津子
溝渕 巴
松野 竹代
森下 博文
井下アキヨ
高橋久美子
佐々木紀美枝
渡辺 康乃
湯浅登志恵
山形ゆうき

こんにちは食改ですパート27 M.Tさんのおすすめレシピ

~里芋の味噌バター~

- 【3人分材料】
里芋300g
バター大1
A味噌 小1
Aみりん 小1
黒ゴマ少々

【作り方】

- ①里芋を皮つきのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかける。
②沸騰したら5分ゆで、そのまま10分おく。
③里芋の皮を手でむいて一口大に切る。
④フライパンにバターと里芋を入れ軽く焼き色をつける。
⑤Aを加えてたれが全体にいきわたるように弱火で混ぜる。
⑥仕上げに黒ゴマをふりかける。

里芋のぬめりはたんぱく質の消化・吸収を良くし免疫力を高めます。



江津食育ホームページ

