

令和6年7月の行事予定



酒井さんにいただいたひまわりが咲き始めました。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	3B体操教室 舞踊教室 金物類(粗大 ごみも)	たんぽぽ	④缶類、そ の他プラ ヨガ教室	ポールエクサ サイズ教室	川柳会 (川戸)	
7	8	9	10	11	12	13
グラウンド整 備(本町・小 一山)	買い物バスの 日	たんぽぽ 郷土研究会	④ビン類 スキルアッ プの会	百歳体操	大正琴教室	書道教室
14	15	16	17	18	19	20
防災研修会	*海の日	たんぽぽ	④プラ類	有害,ガラス 陶器類(粗大 ごみも)		まごころ市
21	22	23	24	25	26	27
	レクダンス教 室 舞踊教室	たんぽぽ 郷土研究会	④紙類 夏休み教室	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操	大正琴教室	
28	29	30	31			
	ポールエクサ サイズ教室	たんぽぽ				

市山地域の動向2024.5月末
(2024.4月との比較)

世帯数: 272戸 (±0戸)
人口: 男 265人 (±0人)
女 327人 (±0人)
計 592人 (±0人)
高齢化率 43.92% (±0%)

7/14 市山地区防災研修会
のご案内

昨年度末に策定された市山防災計画を皆様にお知らせし、特に水害や土砂崩れに対してどの様に準備、行動をしたら良いのかを考える研修会を計画しました。詳細はチラシをご確認ください。たくさんの方の参加をお待ちしています。

7/8 買い物バスで
出かけませんか?

市山地区在住の65歳以上の皆様を対象に、ゆめタウン江津へ買い物に出かける『買い物バス』を計画しています。定員24名で募集中です。
ご希望の方は7月4日(木)まで市山交流センターへお申し込みください。
小さな拠点推進協議会
民生委員市山支部会

6月もたくさんのお花を届けて頂いてセンターで楽しませていただきました。ありがとうございました。



【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 ☎92-1508

豪雨災害に備えて～パート2

今年は例年よりも遅く梅雨入りしました。局地的な大雨を意味する「ゲリラ豪雨」、長時間の雨をもたらす「線状降水帯」を最近よく耳にします。S47災、S58災、H25災はこの状態でした。テレビ等でこの二つの予報を聞いたときは「避難すること」を考えてください。

【豪雨災害に備えた準備・行動】

- ハザードマップで住んでいる地域が安全であるか、どのような災害を受けやすいのか確認しておきましょう。
- タイムライン(いつ、だれが、どのように、何をするのか)を家族で話し合っておきましょう。
- 非常持ち出し品をまとめておきましょう。携帯電話や充電器、メガネ、常備薬なども忘れずに。
- 避難指示がでたら避難開始です。高齢者の方はもう一つ早い段階で避難してください。できるだけ明るいうちに家族や隣近所の方と声を掛け合ってお避難しましょう。
- 避難せずに自宅にとどまる場合もあります。道路の浸水や崖崩れによって孤立することもあります。2～3日分の食料や水を準備しておきましょう。「まだ大丈夫……」では取り返しのつかないことになります。最悪の場合を想定して『備えて良かった!』となるように行動していきましょう。

協議会事務局長 山本隆美(今年度、防災士の資格を取得)



玉川付近の工事の様子
川岸にねむの花が見守るように咲いていました。
大きな水害がおきませんように。

6/26 令和6年度 第1回市山地区健康教室

江津市健康医療対策課の保健師さんを招いて参加者48名で開催された健康教室。今回は島大医学部看護学科の学生さんも来られ、脳卒中の予防についてお話を聴き、保健師さんからは熱中症予防について指導していただきました。主な内容は、

- ◆脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)の発症は、県平均よりも江津市が高い。
- ◆脳梗塞は3時間以内に受診し処置や治療を受けると予後が良い。これが大事!!
めまい・ふらつき・上手く話せない・片側のしびれ・力が入らない等があれば直ぐ受診を。
- ◆水分(水や麦茶)をこまめに1.5リットルくらいとる。①朝起きてすぐ②朝食時③10時④昼食時⑤15時⑥夕食時
コップ1杯(200cc)を8回に分けて飲む。⑦入浴時⑧寝る前 ※汗を書いたら余分にもう1杯
ここで言う水分はコーヒー・緑茶・お酒等カフェインが多く含まれている飲み物は含まない。
- ◆食事のポイント①バランス良く食べる。～合言葉『さあにぎやかにいただく』10品目
②3食きちんと食事をとる。
③タンパク質をしっかりとる。～1日に卵・豆腐・肉・魚(手の平の半分の量を4種類)
- ◆熱中症予防のため、部屋は28℃以下、70%以下になるよう、エアコン・扇風機を使って環境を整える。



*個別健康相談では、体組成計で体内の脂肪・筋肉・基礎代謝等を測定してもらったり、ベジチェックという機械で野菜摂取量が足りているか測定してもらい、日々の生活を振り返る良い機会となりました。学生さんの若いエネルギーが会場全体に広がり元気ももらった健康教室でした。

担当 市山健康づくり

地域マネージャー退任のごあいさつ 井下千鶴子

令和3年度から勤めさせて頂きましたが6月末をもって退任することといたしました。わからない事だらけで皆様に助けて頂きながら何とか無事終えることができました。地域にはたくさんの組織があり、ボランティアで地域のために多様な活動をされていることに今更ではありますが気づかされ、この地域の力を感じた3年3ヶ月でした。また、たくさんの方と親しくお話ができたこと、とても嬉しく思っています。大変お世話になりました。7月からは本町にお住まいの湯浅いちゃんさんが勤めてくださいます。お友だちや近所の方からは『いっちゃん』と呼ばれています。これからはボランティアで引き継ぎもしながら協議会の活動もお手伝いをしたいと考えています。引き続きよろしくお願いします。

6/7 桜江町民生児童委員連絡会主催
『燦々くらぶ研修会兼交流会』がありました
毎年70歳以上独居・75歳以上の方を対象に参加者を募り、大型バスで出かけています。今年は松江方面にでかけました。全体で27名、市山地区からは7名の参加がありました。天気にも恵まれ堀川遊覧など、参加者で交流を深められました。



担当 長谷川真由美

6/25 たんぽぽで腹話術等お楽しみ会
市内在住の3名の方をお招きし『笑って元気に！』を合言葉に、紙芝居・マジック・手遊び・腹話術を楽しみました。参加者28名が笑って、歌って、手を動かして、楽しい声がセンターに響き渡っていました。



腹話術をされる有福温泉町の和崎さん。最近、江尾や今田のサロンにも来られました。以前は敬老会にも呼ばれて来たことがあるとの事、色々お話も盛り上がっていました。

健康福祉部 たんぽぽ

高すぎず低すぎもせぬ頭脳山
青春を若葉が包む笑い声
一難が去って二難も笑い声
政界の汚職が世界駆けぬかい波
裏口を開けてこっそり帰る猫
弱虫と強気の虫で今がある
花もよし新緑の山一段と
閉め切った食卓の菓子格別だ
美術展に画家とる宝
杉花粉江津に花をさる
涙腺がうるおって泣いてる
好きな事ふしぎ黙々と優しげに

今月の川柳（七月版）

溝渕志津子
湯浅孝司
渡辺美樹
山形紀美子
佐々木美枝
高橋久美子
井浅アキヨ
湯浅登志ヨ
渡下登志ヨ
森下博康
服部五竹月

桜江町スポーツ大会の結果

6/2 ソフトボール大会
優勝 市山チーム
準優勝 川戸チーム
第3位 長谷チーム
最優秀選手賞 佐々木稔さん（江尾）



市山チームの優勝に貢献でき、なおかつ満塁ホームランを打つことができたので、とても嬉しかったです。来年もまたホームランを打ちます。

選手代表 最優秀選手 佐々木稔

6/16 ソフトバレーボール大会
優勝 川戸A
準優勝 市山B
最優秀選手賞 男子：入江隆さん（川戸）
女子：酒井愛来さん（市山江尾）



今年は準優勝できました。終わってから市山交流センターで打ち上げをして交流を深めることができました。来年は練習会を開いて大会に臨むことにしたので優勝間違いなし！

市山スポ協バレー部長 岩本淳

●参加されたみなさん、お疲れさまでした。

教育文化部よりお知らせ

🌸 スキルアップの会ご案内

日時：7月10日（水）9:30～11:00
内容：多肉植物の寄せ植え
講師：フラワーポットモモ（大田）の店主
参加料：2,600円
準備する物：手のひらサイズの鉢
（底に穴が開いてなくても大丈夫です）
申込み：7月5日（金）までに交流センターへ
＊お持ちの多肉を一緒に植えたい方、手入れについてアドバイスが欲しい方は、当日お持ちください。

🌸 小学生対象夏休み教室～7月24日（水）

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月中旬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22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詳細はまだわかりません。子ども達がやっていたら、見守りや健康づくりを兼ねて地域の皆さんもご参加いただけたらと思います。ラジオ体操カードが交流センターにありますのでとりに寄ってください。昨年度は18名の方が参加され、心ばかりの参加賞をお渡ししました。

6/12 桜江小5年生田植え体験！

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赤米です。環境保全会の方に準備してもらった田んぼで指導してもらいながら丁寧に植えていました。たくさん収穫できるようみなさん見守ってください。



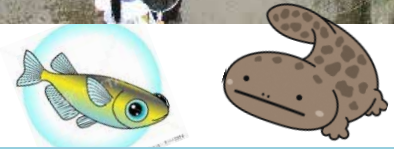
6/17 桜江小4年生玉川で生き物調査！

総合学習の時間に、アクアスの方を講師に迎えて行われました。自然豊かな玉川でたくさんの生き物に出会え、子ども達は大喜びでした。5月のふりきゅうクラブの時に、国の特別天然記念物オオサンショウウオを発見したこともあり、当日は講師の方以外にアクアスの職員2名、社会教育課の方2名も来られ調査が行われました。残念ながらオオサンショウウオは確認できませんでしたが、発見したら報告することになっているようです。改修工事が進んでいます、玉川のこの生き物達を守り続けて行きたいですね。



食生活改善推進協議会の松野竹代さんに感謝状！

平成8年に入会され今年で28年になられます。長年、地域の食生活改善につくしたとして、浜田保健所長から感謝状が贈られました。現在、市山地区の食生活改善推進員さんは10名。サロンや百歳体操の場に出かけて栄養や健康についてお話しておられます。おめでとうございます



こんにちは食改です パート33
Hさんのおすすめレシピ

夏は体を冷やしがちなので、汁はあえて冷やさず、常温で食べるのがお勧めです。

薬味たっぷり豆腐冷や汁

【2人分材料】
絹ごし豆腐……1/2丁
きゅうり……1本
みょうが……2個
青じそ……5枚
おろししょうが……1かけ分
すりごま……大2
ちりめんじゃこ…20g
A おろししょうが…1かけ分
みそ……大2
酒……小1
だし………カップ1と3/4
温かいご飯…適量
塩・醤油

【作り方】
①Aをフライパンに入れ中火で混ぜながら焼きつけ冷ます。
②きゅうりは2mmくらいの輪切りにし、塩小さじ1/4をまぶして10分おきしぼる。
③みょうがは小口切りにして水にさらした後水気をふく。
④青じそはせん切りにする。
⑤ボウルにすりごま、①、出汁を混ぜ合わせ、最後に醤油小さじ1を加えて混ぜる。
⑥⑤に豆腐をスプーンですくって加え②としょうがをのせ、白ごま大さじ1/2をふる。
⑦ごはん⑥をかけて食べる。



江津食育ホームページ