

令和6年度“梅しそ巻”づくり始まる

そよ風会の看板商品“梅しそ巻”づくりが始まりました。梅の収穫、選別、塩漬けからしそ巻と、とても手間をかけて作られます。多くのファンの方が期待しておられると思います。出来上がるのは秋頃だそうです。楽しみです。

立派なしそです



塩漬けされた梅



仕上げかめの中です



6月20日(木) 里山づくり協議会主催で、北広島方面へ視察研修に19名の参加で行いました。2か所の道の駅を中心に周りました。各地の特徴ある特産品など多くの土産物に圧倒でした。ご苦労様でした。



三矢の里安芸高田



たくさんあるね～



道の駅世羅

里山の話

手も動きますが〇〇もよく動きます



第1回 健康教室の様子

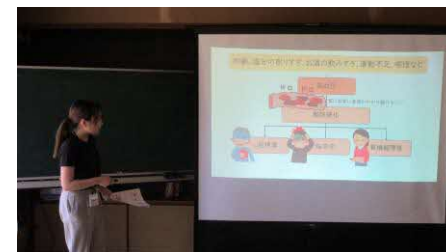
血圧測定・健康相談



とてもきれいです



玄関に飾っていただきました



おかず4品と、そよ風会さんからのねり梅のデザートをお持ち帰りパックで、参加いただいた方々が頂きました。とてもおいしかったです。



6月2日(日) 桜江町ソフトボール大会が開催されました。結果
優勝 市山チーム
準優勝 川戸チーム
第3位 長谷チーム

6月16日(日) 桜江町ソフトバレーボール大会が開催されました。結果(9チーム参加)
優勝 川戸Aチーム
準優勝 市山Bチーム



選手、役員の皆さんご苦労様でした。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温多湿の環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

症状：めまいや顔のほてり、筋肉の痙攣、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮膚の異常、まっすぐに歩けない、呼びかけに反応しないなどの症状が出たら危険です。

予防・対策：水分をこまめにとろう、塩分をほどよくとろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスの良い食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身に付けよう、飲み物を持ち歩こう、こまめに休憩をとろう。

応急処置：涼しい場所に移動しましょう、衣服を脱がし体を冷やしましょう、水分や塩分を補給しましょう、危険だと感じたらすぐに医療機関へ、これからどんどん気温が上がります、**炎天下**の作業は特に気をつけましょう。



7月30日は『梅干しの日』

梅干しを食べると難が去ると言われていることが由来だそうです。

和歌山県のみなべ町の東農園が制定した記念日。なぜ7月30日なのかというと、昔から梅干しを食べると難が去ると言われることから「**なん(7)が、さ(3)る(0)**」という語呂合わせで、この日を『梅干しの日』としたのだそうです。

疲労回復を期待できるクエン酸がたっぷり含まれた梅干しは、もともと夏にこそ摂取しておきたい食品でもあります。

昔の人は梅干しを薬として持ち歩き、旅先で熱病や風土病などの病気にかからないように心がけていたようです。これに加えて梅干しは「食べ物、水、血」の三毒を断つ果実と言われ、体調を崩しがちなこの時期には、ピッタリの食べ物です。





1	月	半夏生	17	水	ロコモ教室 19：00～
2	火	グラウンドゴルフ教室 9：00～	18	木	
3	水	里山サロンカフェ 13：30～	19	金	土用
4	木		20	土	
5	金		21	日	
6	土		22	月	
7	日	七夕	23	火	グラウンドゴルフ教室 9：00～
8	月		24	水	土用の丑
9	火	グラウンドゴルフ教室 9：00～	25	木	
10	水	入梅	26	金	パソコン教室 13：30～
11	木		27	土	
12	金	パソコン教室 13：30～	28	日	
13	土		29	月	
14	日		30	火	グラウンドゴルフ教室 9：00～
15	月	海の日	31	水	
16	火	グラウンドゴルフ教室			

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



お知らせ



里山サロンカフェ

日 時 7月 3日（水）午後 1 時 30 分から

場 所 長谷地域コミュニティ交流センター

参加費 100 円

内 容 100 歳体操
ミニゲーム他



6月21日（金）桜江総合センターで“市長と市民の語る会”が行われました。

当日のテーマの地域公共交通の在り方について、市役所旧庁舎の今後について市長、担当課より説明があり、地元の方々より幅広い意見が出ていました。又、それぞれのたち場でこうしたらというような意見がありましたら市役所総務課まで。



第 28 回ピクニックラン桜江の開催について

日 時 9月8日（日）雨天決行

申込期限 7月19日（金）まで、参加申し込みは江津市ホームページをご覧ください。締め切り日にかかわらず募集定員に達したら受付を終了します。

種 目

20 kmラン：風の国→八戸→市山→長谷→風の国

13 kmラン：風の国→八戸→長谷→風の国

13 kmウォーキング：風の国→八戸→長谷→風の国

受 付 風の国 7：00～8：00

スタート 風の国 8：30

各種目一斉にスタート

制限時間：13：00

参加者全員に記念品をお渡しします。

写真は昨年のものです



長谷里山だより

【編集・発行】

長谷里山づくり協議会

〒699-4431

江津市桜江町長谷 1587-2

☎ 0855-92-1218

～未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷～

2024 年 7 月

長谷地区データ（令和 6 年 5 月末現在、（ ）は前月比）

人口 220 人（-2）世帯数 122 世帯（-2）男 97（-1）女 123（-1）高齢者率 51.36%

土砂災害から家族を守るには

がけ崩れ：がけに雨水がしみこみ、弱くなった斜面が瞬時に崩れ落ちます。
土石流：谷あいの岩や土砂が、豪雨等により水と一緒にいっきに流れ出します。
地すべり：比較的緩やかな斜面で、地下水の影響などにより斜面がゆっくり動き出します。一度に広い範囲が動くため、被害も大きく、川をせき止め洪水を引き起こすこともあります。

『日頃の備え』と『早めの避難』が
重要です！

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難の情報
5	命を守って！	緊急安全確保
↓ここまでには必ず避難↓		
4	危険場所から避難	避難指示
3	高齢者など避難	高齢者等避難
2	避難方法 確認	—
1	最新情報に注意	—

※避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル 3 高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。
 ※避難勧告は廃止され、**警戒レベル 4 避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。
 ※警戒レベル 5 は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル 5 緊急安全確保の発令を待つてはいけません。**



家族で危険箇所、避難場所の**確認**！
 非常時の持ち出し品を**確認**！
 大雨の時は、防災情報に**注意**！
 ご近所と声を掛け合って、みんなで**避難**！
 とにかく早めの**避難**！



6月9日（日）8時30分より陽光苑の奉仕作業が行われました。当日は多くの方にご参加いただき作業もはかどりました。植木や庭、施設周辺の草刈りなど、とてもきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく生活されると思います。参加いただいた皆様ご苦労様でした。

