

第2回 健康教室の様子

里山の

話題

12月6日(金)第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、26の方が参加されました。当日は市の健康医療対策課より3名の保健師の方においでいただき、まずは、血圧測定、健康相談をして頂き、続いて2つの組に分かれ、手のひらでわかる野菜摂取量測定や椅子に座り、機械の上に立ち上がるザリッツ運動の測定をしました。それぞれの測定結果を元に、数値の説明やそれぞれの対策等とても分かりやすく説明していただきました。多くのご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。



血圧測定・健康相談



ベジチエック
(野菜の摂取量)



とてもきれいです

ザリッツ(運動機能測定)



頑張つて野菜を摂ろう!



第3回里山サロンカフェが12月18日(水)長谷地域コミュニティ交流センターで開催され17名の参加を頂きました。まずは100歳体操で体をほぐし、続いてカミカミ百歳体操をし、全身を動かしました。市の健康医療対策課の大谷さんより、寒い季節に起こるヒートショックについてお話を伺いました。その後みんなでゲームをしました。ご参加いただきました皆さんありがとうございました。令和7年もよろしくお願いいたします。



とんど焼き:小正月(1月15日)の行事で、正月の松飾やしめ縄、書初めなど家々から持ち寄り、一ヶ所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。神事から始まったのですが、現在では宗教的意味合いは少なくなっています。一般的には、田んぼや空き地に、長い竹や木、藁やかや、杉の葉などで作ったやぐらや、とんどを組み、書初め飾りをしたのちそれを燃やし、残り火で柳の木や細かい竹に刺した団子や餅を焼いて食べるという内容で、各地で行われます。とんど焼きの火にあたり、焼いた団子を食えば、その一年健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災、五穀豊穡を祈る民間伝承行事です。



12月1日桜江5地区災害合同訓練が行われました。この訓練は、住民からの災害時の情報伝達の訓練を行いました。参加者は自治会役員を中心に100名の参加でした。近年災害はいつどこで起こるか全く予知できません。ひとり一人が日々の生活の中でしておく事を、家族や地域で考えてみるのはいかがでしょうか。



チェーンソー研修会が長谷交流センターで11月30日(土)終日、江津市農林水産課の主催で実施されました。当日は14名の参加でした。講師の方はみどり情報局(GIT島根)の方で、チェーンソーワークを基本から講習されました。研修される方も皆さん真剣でした。

12月8日(日)陽光苑奉仕作業が行われました。多くの方のご参加をいただき、植木や庭、周辺の草刈りなどきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく新しい年を迎えられることと思います。作業いただきました皆さん、ご苦労様でした。



ご苦労様でした。



さあーやるぞ!



きれいになりました。

鏡開き:「鏡開き」とは、毎年1月11日に、お供えをしていた鏡餅をおとして、無病息災を願って食べる行事のこと。お供え物に刃物に向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず木槌でたたいて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

歴史:もともとの「鏡開き」という行事は、年の初めの「葦開き」「何々開き」「何々初め」などという、新年の仕事や行事初め儀式の中の一つでした。これらの鏡餅を正月11日に割って食べる習慣があり、これを「鏡開き」と言ったのです。**餅を鏡というのは:**餅の丸い形が銅鏡に似ているからと言われています。

鏡餅の飾りの意味は:鏡餅は新年の神様である「年神様」をお迎えした時のお供え物で、飾りのすべてに縁起の良い意味があります。**・2段の丸餅:**太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味。**・橙(だいたい):**餅の上ののせます。家が「代々」栄えるようにという意味が込められています。**・裏白:**古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴です。**・ゆずり葉:**世代がゆずられ、続いていくようにという願いから。

・「鏡開き」という言葉は、おめでたい席で酒樽のふたを割るときにも使われます。酒樽のふたの丸くて平らな形をしていることから、古くから作り酒屋では「鏡」と呼んでいました。そのため、酒樽のふたを割る行為も「鏡開き」と言われるようになったのです。



1月

教室・行事予定表



1	水	元旦	17	金	
2	木	閉館 長谷新春スポーツ大会 9:00~	18	土	
3	金	閉館	19	日	
4	土		20	月	大寒
5	日	小寒	21	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
6	月		22	水	
7	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	23	木	
8	水		24	金	
9	木		25	土	
10	金		26	日	
11	土	とんど祭り 10:00~、新春走り初め会 9:30~	27	月	
12	日		28	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
13	月	成人の日	29	水	
14	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	30	木	
15	水		31	金	
16	木				

☆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



江津市長への要望が、12月19日(木)長谷振興協議会千代延俊介会長、松田明信副会長、渡辺市議会議員同席のもと、中村市長、担当課長及び関係者に、道路整備関係を中心に行われました。詳細については、別途配布しますので回答書をご覧ください。

新春スポーツ大会

日時 1月2日(木)9:00~

場所 長谷体育館

当日は、卓球やバトミントンなどのスポーツを行います。スポーツを通して交流を図りましょう。

主催：長谷スポーツ協会

とんど祭り

日時 1月11日(土)10:00~

場所 長谷地域コミュニティ交流センターグラウンド
ご家族皆様でご参加ください。1年健康でいられるよう、とんどを囲みましょう。主催：長谷里山づくり協議会

令和7年新春走り初め会

日時 1月11日(土)9:30受付10:00スタート

場所 桜江B&G海洋センター ☎0855-92-1152

小田地内、体力に合わせて：2キロコース、3キロコース、ウォーキング、どなたでもOK！参加費無料



長谷交流センターは1月6日より開館します。

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~

2025年1月

長谷地区データ（令和6年11月末現在、()は前月比）

人口214人(-2)世帯数117世帯(-1)男97(-1)女117(-1)高齢者率50.93%



新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は、年明け早々能登半島地震、現地に向かおうとした航空機事故や九州での大火災と、立て続けに多くの犠牲者が出る大災害が発生いたしました。又、局地的に豪雨災害、夏は連日猛暑が続く等厳しい状況でした。

そんな中、オリンピックでの日本人選手の大活躍や大谷翔平選手の、史上初の「50-50」達成と連日朗報も続き日本中が喜びに湧きました。

政界にありましては、石破首相の誕生、衆議院選挙、米国の次期大統領に再びトランプ氏の選出や、未だ戦闘が続いている地域もある等不安定な世界情勢が続いています。

さて、長谷振興協議会におきましては、各種行事も再開をいたしました。地域の課題につき市当局に要望活動を12月19日に中村市長をはじめ担当課長出席のもと実施いたしました。又、市道山中線を出た「舞立〜跡市」県道皆井田江津線改良につきましては、跡市自治会（町づくり協議会）に呼びかけを行い、「長谷・跡市・有福温泉」合同で市・県に要望活動を行いました。

里山づくり協議会では、各種教室の開催、作業班の草刈り・植木の剪定作業の活動、鳥獣被害軽減対策としての「追い払い・捕獲」等々の活動に取り組みました。

令和7年度も振興協議会、里山づくり協議会共々地域課題解決に努め住みよい地域づくりを目指し、地域民一体となり取り組んで参りましょう。

今年1年が皆様にとり、健康で平穏な年になりますことをご祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。

長谷振興協議会 里山づくり協議会 会長 千代延 俊介

新年あけましておめでとうございます。

平素は、長谷交流センターの活動にご理解ご協力頂き厚く御礼申し上げます。

昨年は、コロナに関する影響も少なく、地域の年間行事もほぼ予定どおり実施されたように思われます。交流センターでは小さな拠点づくり事業として、自治会役員、民生委員、消防団員の皆さんの協力により自治会ごとの防災計画を作成しました。12月1日には自治会役員、消防団員、市役所職員による桜江町内5地区の合同防災訓練で、豪雨災害時における住民からの情報を公共機関（市、消防署等）に伝える伝達訓練を行いました。災害時の河川情報、地域の降雨量、人やモノの被害などの情報を正確かつ素早く伝えることは被害状況の把握や安否確認に重要であることを学びました。災害はいつ起こるかわかりません、普段から災害の知識、防災情報、とるべき行動について自分自身で確認しておきましょう。

令和6年度も残り3か月となりましたが、各教室の開催や計画された事業を実施していきますので、多くの皆様のご協力をお願いします。本年も皆様のご健康ご多幸をお祈りします。

長谷地域コミュニティ交流センター センター長 松田 明信