

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
年始の休館日 1月1日(水)～1月5日(日)			元日 	はたちの集い (市民センター)		走り初め (B&G)
5	6	7	8	9	10	11
出初式	金物ごみ (粗大ごみ)	たんぼぼ 川柳会(締切)	缶類、その他プラ 	ポールエクササイズ 百歳体操	大正琴 舞踊教室	書道教室
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日 とんど焼き 江津市福祉ふれあいチャリティーバザー	たんぼぼ (吉岡醤油販売) 郷土研究会	ビン類 舞踊教室 ヨガ教室 (今田集会所) 	男性料理教室		民生委員支部会 まごごろ市 お休みです。
19	20	21	22	23	24	25
	有害、ガラス 陶器ごみ ポールエクササイズ	たんぼぼ	プラ類 	気功 百歳体操	大正琴	
26	27	28	29	30	31	
	燃やせる粗大ごみ	たんぼぼ (吉岡醤油販売) 郷土研究会	紙類 			

市山地域の動向2024.11月末現在
(前月との比較)

世帯数:	266戸	(+1戸)
人口: 男	259人	(+1人)
女	319人	(-1人)
計	578人	(±0人)
高齢化率:	44.12%	(±0%)

身近なことから支援をはじめよう!
 ペットボトルのキャップ・プルタブの回収をしてくださる団体がありましたので、センター玄関にて回収しております。
キャップ2800個⇒ポリオワクチン2～3人分
プルタブ800個⇒車イスになるそうです。

お知らせ
◆今月は、3B体操、レクダンス教室はお休みです。
◆5日(日)江津市消防出初式。出初式終了後、江の川河川敷にて一斉放水が行われます。
◆福祉チャリティーバザーへの協力物品を8日までセンターにて収集しております。

ふれあい通信

【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 ☎92-1508



新年 明けましておめでとうございます

市山まちづくり協議会の活動にご理解をいただき有り難うございます。
今年も皆様の笑い声があふれる行事を計画・実行したいと思います。気候変動の厳しい昨今では有りますが、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

とんど焼きのご案内

教育文化部

日時: 1月13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

この一年、五穀豊穰・商売繁盛・家内安全・無病息災などを願い、一緒にとんどを囲みましょう。たくさんご参加ください!!

- ❖み年の方に点火をお願いします。(心ばかりの品を準備しておりま～す!)
- ❖紅白餅やぜんざい(婦人会)、今年はカフェ(たんぼぼ)もあります。一緒にたべましょう。
- ❖正月飾り・書初めをお持ちください。破魔矢・お札・お守りはセンターの玄関に設置した箱に入れてください。飯尾山ハ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。
- ❖マシュマロ等焼けるものを少し準備しております。ご家庭から焼きたい物を持参していただいてもいいです。
- ❖小雨決行です。暖かい服装でお越しください。
※尚中止連絡(無線放送)はいたしませんので、よろしくお願いいたします。



12/2 ふりきゅうクラブ

今回の参加者は13名でした。

- ①午前中は勉強TIME&地域の高齢者の方へ年賀状書きをしました。
- ②お昼は食改さん(4名)の指導を受けながら郷土料理押しずしとけんちん汁を作って、一緒に食べました。🍷おかわりをたくさんしました!!
- ③午後は『生命を守る活動』。桜江出張所から3名の消防士さんに来ていただき、防火訓練を行いました。火事を見つけた時どうする?どうしたらいいのか!体験談や子ども達の質問に答えながら話をいただき、実際に避難をし、消火器の使い方を教わりました。



センターから

お知らせ

◆社会福祉協議会様から介助用車椅子6台を譲渡していただきました。センターに2台、各集会所に1台ずつ設置させていただきました。センターについては、貸出もしております!お声かけください。



◆毎月第3土曜日に開催しております【まごころ市】の案内チラシを配布していましたが、今年から自治会回覧に切り替えさせていただきます。センター玄関にて案内は引き続きしておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。尚、1月はお休みです。



江津教育
ホームページ

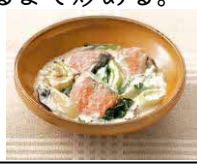
こんにちは食改ですパート39 M・Mさんのおすすめレシピ 調理時間20分

【材料】

生鮭…2切れ
塩…小さじ1/8
A こしょう…少々
薄力粉…大さじ1/2
青梗菜…1・1/2株
長ねぎ…1/2本
きくらげ(乾燥)…5g
バター…15g
薄力粉…大さじ1/2
牛乳…250ml
コンソメ…小さじ1/2

【作り方】青梗菜とはチンゲン菜です。

1. 生鮭は3~4等分に切り、Aをまぶす。
2. 青梗菜は4cm長さに切り、株の部分は縦4~6等分のくし切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。きくらげはぬるま湯で戻して食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにバターを中火で熱し、①と青梗菜の株の部分を入れて両面焼き付ける。
4. 残りの②を加えて、さっと炒め、薄力粉大さじ1/2を全体に振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. 牛乳とコンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮る。



研修会に参加してきました 人権教育について少し考えてみませんか?

11月21日人権教育公民館等関係者研修に参加してきました。

「地域で障がい者が生きていくために知ってもらいたいこと」講師：難波 寿和
講師の先生自身も障がいをもっておられ、山陰発達障害者当事者会スモステの会代表であり、臨床発達心理士・公認心理師としてご活躍の方でした。

平等から公平へと誰もが生きやすいと感じる社会へしていきたいと、障がい者を理解しなければならないではなく、多様な生き方を受け入れる。そのためには、「助けて」と声をあげられるように、責めずに話を聞き、その人を認めてあげてください。障害は、がんばれば治るものではありません。努力しても難しいのです。『生き易く生きたい 共に生きよう 決して見放さないから』と差し伸べて欲しい。と締めくくられました。これから自分自身どうすることがいいのか、どうしたらよかったのかと改めて考えさせられた時間でした。

12/7 にここ弁当

市山支会が70歳以上で独居の方、80歳以上で2人暮らしの方へお弁当を配布しました。



12/19 しめ縄づくり

11名の方に参加していただきました。渡辺光治郎さん・酒井勝美さん・梅谷定治さんの指導のもと、和気あいあいと楽しみながらそれぞれの飾りを完成させました。『これで無事正月を迎えられる』と皆さん喜んでおられました。ありがとうございました!



おめでとうございます

健康づくり活動表彰 江津市から推薦され
小一山そば会さん・江尾福寿会さんが
『浜田圏域健康長寿しまね推進会議
継続賞』の表彰を受けられました。

健康長寿日本一を実現するため、健康づくり活動(健康増進・介護予防)に貢献し、活動期間が5年以上の功績が認められました。



福寿会の皆さん



そば会の皆さん

12/20

歳末声かけ訪問(^o^)/



在宅高齢者のお宅へ、社会福祉協議会からの贈り物(市内小中学生・保育園児のメッセージ付き)を支会・ボランティアの会・民生委員の方が訪問されました。『お元気ですか!』と声をかけ届けておられました。寒い日が続きますが、年末年始を元気に、健やかに過ごしてください。

健康福祉部



◆大掃除お世話になりました。

市山支会の方が、窓ガラス拭き・館内のくもの巣取りをしてくださいました。ありがとうございました。



今月の川柳

生涯のじわりじわりの崖よける
さあ一行こう心踊らす秋の空
自転車に初めて乗れた五年生
雨の日はおやつにテレビ休息日
炊きたては秋の香りの栗御飯
付かず離れず血圧計と万歩計
ソックスが上手くはけずにやんちゃ出る
本見ては似ている味を真似ている
こっそりと耳元へ寄り話します
ホクロまで同じところにある親子
電線に見事一列鳥のショー

溝渕 巴
湯浅志津子
森下 博文
服部 五月
佐々木紀美枝
高橋久美子
井下アキヨ
湯浅登志恵
松野 竹代
山形ゆうき
渡辺 康乃