

平成30年 1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		江津市成人式	④カン類・その他容器 *仕事初め			B&G走り初め
7	8	9	10	11	12	13
*消防出初式	*とんど焼き 	たんぼぼの日	④ビン類	金属類・有害ごみ ・太極拳教室 ・子育てサロン あゆあゆ(市山)		・書道教室 ・舞踊教室
14	15	16	17	18	19	20
*桜江剣道大会(町体協)		たんぼぼの日	④プラスチック類 ・ポールエクササイズ教室	・歌謡銭太鼓		・郷土研究会 *防災安全講演会～災害ボランティアセミナー～(地場産センター)
21	22	23	24	25	26	27
しまね家庭の日 	燃えないごみ(プラ・ガラス陶器) ・舞踊教室	たんぼぼの日 ・子育てサロンあゆあゆ(谷住郷)	④紙類 *巡回人権講演会④ *まごころ市山定例会	・太極拳教室		*サタデースクール
28	29	30	31			
		たんぼぼの日 *ごみの出方説明会④				



※教室予定は標準開催日を掲載している場合があります。各サークルで確認の上、ご参加ください。

ふれあい通信

【発行・編集】まごころ市山 総務部 事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508



迎春

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様方には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素はまごころ市山、連合自治会の活動におきまして、ご支援ご協力いただき厚くお礼申し上げます。昨年「まごころ市山」の事業で平成24年8月より開始し、毎月1回行ってきた「まごころ市」が5周年を迎えることができました。これもお客様、そして生産者の皆様のお陰と感謝致しております。また、4月よりお助け隊活動やふれあいの居場所『たんぼぼ』などの新事業が始まり、コミュニティの活動が少しではありますが定着してきているように感じております。

地域においては第二市山トンネルの施工にかかっています。桜江町では三江線廃止の一年だったように思います。本年は三江線の廃止、代替バスの運行、資産の整理の一年になると思えます。またそれによる地域の変化、変動は目まぐるしく、混迷するものと思えますが、まごころ市山では地域の課題の解決に向け『地域の力』を集結し、絆を深めたいと思えます。皆様の御指導御協力をお願い申し上げます。本年も良い年でありますように祈念申し上げます。連合自治会及びまごころ市山を代表いたしまして、年頭のご挨拶といたします。

平成30年1月元旦
まごころ市山会長
市山地区連合自治会会長 湯浅詔三



【活動報告】

***一皿運動 12月11日(月) 健康福祉部**
(高齢者の低栄養不足と見守り活動)
メニュー
・鮭のホイル焼き・青菜の和え物・くだもの
※次回は3月の予定です。

***まごころ市 12月16日(土)**
昨年は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。なお、新年の販売は2月からとなり、1月はお休みします。お間違えないようお越してください。ご来店お待ちしております。
スタッフ一同

***お助け隊活動 12月中実績**
・お墓まわりの整備 1件
※お問い合わせ、申し込みは随時受付中!

***たんぼぼ 12月19日(火)**
くしめ縄づくり
神棚用のしめ縄を青木敏夫さん(本町)の指導で開催しました。たんぼぼでのお話の中からこの企画が決まりました。



新年は、1月9日からお立ち寄り下さい。

地域の出来事

健康づくりの推進

第2回健康教室 いきいき100歳体操 12/6

今年第2回目の健康教室は「100歳体操」を体験しました。100歳体操は健康で長生きをするために、市も普及に支援しています。

100歳体操って？

全行程は、約35分
準備運動 ⇒ 筋力運動 ⇒ 整理運動
*DVDを見ながら、椅子を使って行います。

効果は？

おもいで筋力の維持～転倒予防
他者への関わり(会話)～認知症予防
皆で一緒に～地域での見守り



桜江小学校支援

環境

5年生 お米贈呈式 12/15

5年生が総合の時間にやぶさめの棚田で育てたお米を収穫し、地域みなさんに食べていただきたいと、町内のコミュニティ組織の代表を招き、贈呈式がありました。

市山地区からは脱穀作業に関わりのあるセンター長が会長の代理で出席しました。

この黒米は、地域での食育活動、交流事業で使わせていただきたいと思います。

まず、とんど焼きのお餅に入れてふるまいたいと思っています。



5年生の皆さん、ありがとうございます。

前列中央は、お米作りを指導された小一山の牛尾さん

○黒米を利用したい団体はセンターまで！

男性料理教室 12/13

講師:健康医療対策課 加藤栄養士・石原保健師

◆食生活の見直しで高血圧予防！

♫高血圧予防の食生活のポイント

- ①塩分を控える。
②野菜を積極的に摂る。1日野菜350g
③アルコールは適量を習慣に。
④適正体重を維持する。



- メニュー
主食:ごはん
主菜:サバ缶とキムチのチーズ巻き
副菜:温野菜のゴマドレサラダ
副菜:豚肉としょうがの貝たくさんスープ



ふりきゅうクラブ

教育文化

ふるまい向上座禅体験 11/27

今回は江尾の福応寺で座禅体験です。当日は小学生17名、大人10名が参加し、皆で江尾まで出かけました。

福応寺では、歩いて来た皆に梅湯でもてなして頂きました。

方丈さんのお話の後、普段は長崎のお寺におられる息子さんのご指導で座禅を体験しました。途中、集中の切れた子供もいますが、15分間貴重な体験をしました。普段は賑やかな子ども達も静かに過ごすことができました。

体験後は、お茶とおやつをご馳走になり、お礼を言ってセンターまで歩いて帰りました。センターに帰ってからは、大人と子供と一緒にカレーを作り会食致しました。片付けの後、センター内で遊び、それぞれ自由に帰宅しました。

福応寺様には、毎年快く受け入れていただき、感謝申し上げます。有難うございました。



ご案内

みんなで考える人権のつどい

教育文化部

日時:1月24日(水)10時00分~13時

会場:市山C交流センター

今年も巡回人権講演会を開催します。コミュニティ活動を推進していくうえで、他者への関心や思いやりなど、改めて考える機会となっています。今回は災害時の人権問題についてもお話していただきます。

内容:講話、非常食等の試食

参加費:100円

29年度産『ゴボウ茶』

今年もまごころ市山特製のごぼう茶の販売を開始しています。

市山で育ったごぼう100%の手作りごぼう茶です。数量限定となっております！交流センターで購入できます！

年始のご挨拶にいかがでしょうか？

“さんびこ” “まんてん” でも購入できます。

作業の様子



地域づくり部

一袋 30g入り 600円

江津市から

説明会を行います。

平成30年4月からごみの出し方が変わります！

日時 1月30日(火)13:00~14:00

会場 市山地域コミュニティ交流センター

*詳しくは、かわらばんをご覧ください。
市民生活課生活環境係



おいせ とんど焼き 1月8日

みなさん！交流センターグラウンドに集まりましょう。

詳しくはチラシで

防災安全講習会

~災害ボランティアセミナー~
シニア世代の災害ボランティアとして私たちにできること

*1月20日(土)13:30~16:00

*地場産業振興センター @興味のある方は、センターまで ☎92-1508

今月の川柳教室

きりん草スキと並び背比べ
言の葉で紡ぎ出したこの宇宙
銀杏の葉落ちてじゅうたん敷きつめる
秋色に染まった私靴弾む
同窓会貴女も私も皺が増え
葉の形枝ぶり見てはなげられる
食べられる葉の天ぷらでおもてなし
紅葉の最後を飾る三江線
いい風に会ってみたいない別れ
頭から湯気だ少しの間を置こう
三江線珍しく込み嬉しい日
落ち葉寄せ焚き火の芋が待ちきれぬ
もみじ葉の天ぷら添えて秋の色
もみじ葉のような両手を孫がうつ
日々元氣今日もスタート畑仕事
盛り上がる言葉の続き活気付く
忍耐が足りぬかぷつり切れる人
私が珍しい事すれば雨

加藤タネ子
森下博文
東千枝子
湯浅志津子
井上静子
湯浅登志恵
山形由美子
服部五月
高橋久美子
渡辺康乃
山形紀美枝
山形ゆうき
渡辺孝司
佐々木孝代
溝渕木代
大屋正枝
石津はるこ

御礼

- *交流センター清掃
窓ふき、調理室清掃
社協 市山支会役員の皆さん
*剪定作業
応儀 豊様(本町)
*椅子用材料
佐々木賢二様(本町)

昨年たくさんの皆さんに施設内の環境整備にご尽力いただき有難うございました。今年もよろしくお願ひ致します。
センター長

市山地区の動向 2017.11月末

世帯数 303戸(+1戸)
人口:男339人(+1人)
:女396人(±0人)
計735人
高齢化率 37.69% (+0.09%)

