

平成30年 6月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					30歳 	*空き家対策研修会 (市山C交流C)
3	4	5	6	7	8	9
町体協ソフト大会 院展～最終日 (今井美術館) 	金物類ごみ ・3B体操教室 ・大正琴教室 ・舞踊教室	たんぼぼの日	④カン類・その他容器 肺がん健診 (市山・江尾)	・安来節銭太鼓 肺がん健診 (今田)		・書道教室
10	11	12	13	14	15	16
町体協ゲートボール大会 *グラウンド清掃(今田自治会)	金物類粗大ごみ・大正琴教室 ・レクダンス教室	たんぼぼの日	④ビン類	◎ひろば (保健C) *健康教室 (健康づくり 婦人学級)		・郷土研究会 *まごころ市 ・サタデースクール
17	18	19	20	21	22	23
町体協バレー大会 しまね 家庭の日 	有害ごみ、ガラス陶器類ごみ ・舞踊教室 ・大正琴教室	たんぼぼの日 音楽の集い♪ 食育の日	④プラスチック類 ・ポールエクササイズ	・歌謡銭太鼓		桜江小 家庭教育学級・授業公開日 *まめなくん体操&ウォーキング
24	25	26	27	28	29	30
	燃やせる粗大ごみ *ふりきゅうクラブ ・大正琴教室	たんぼぼの日	④紙類			*松平・市山健康づくり交流会

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

社会教育活動支援事業

未来を見据え、今できること!

子供達が多く体験や多くの人と交流をすることで生きる力を育み、郷土愛を育てます。
子ども達を将来の住人に!

出会い、ふれあい、まなびあい
～地域をつなぐ、未来へつなぐ～

ふりきゅうクラブ 5/28

玉江大会の振替休日に、地域の方10人と ニュースポーツ&クッキングで交流しました。当日、小学生の参加は23人。賑やかな1日となりました。

メニューはカローリング・シャッフル&ゴルフ・輪投げ・ジエンガなど、5グループで競い合いました。オリンピックの影響もあり、カローリングは、大人にも子供にも人気となりました。

お昼には、ホットプレートなどで焼きそばを作り、みんなでいただきました。

ホットプレートクッキングは、火も使わず子供でも比較的 safely に料理できる調理器具です。夏休みのお昼にも活躍しそうですね。



カローリング



ジエンガ



シャッフル&ゴルフ

今年もやるよ!

予告

さくらえ プレパーク

とき

7月28日(土)

ところ

川戸コミュニティ交流センター
グラウンド

思いきりあそぼ!



◎健康づくり推進会からのお知らせ

- <30年度健康づくり推進会事業予定>
- *健康教室(2回6月/12月) *男性料理教室(12月)
- *健康づくり交流会(松平健康づくり推進会)(6月)
- *とんど焼き(31年1月) *3B体操教室
- *ポールエクササイズ*ウォーキング(毎月1回)

ご案内

健康福祉部

100歳体操はじめます!

会場:交流センター
 日程:毎週金曜日
 *開始時期は、
 追ってお知らせいたします。
 お問い合わせ:交流センター

平成30年第1回健康教室

日時:6月14日(水)9時30分~
 会場:市山コミュニティ交流センター
 「まず知ることから始めよう!」
 ~認知症のこと~

内容:1部 認知症について(保健師さんのお話)
 2部 軽体操
 指導 いきいきスポーツ教室
 林 理恵子先生

参加費:300円(試食材料代)

◎講義終了後、食改さんによる試食会があります。
 *婦人学級と共催ですが、どなたでも参加できますので、男性のご参加をお待ちしています。
 詳しくは、回覧をご覧下さい。

歯と口の健康週間

期間:6月4日(月)~10日(日)

平成30年度 標語 **のばそうよ健康寿命歯磨きて**

平均寿命も80代を超え、昨今では人生百歳時代と言われてきています。

何時までも健康で過ごすためにも、自分の歯で食事を楽しめるようにしたいものです。この健康週間にきっかけに、正しい口腔ケアを実践していきましょう。

◇年に一度は、歯科医院に出かけ、検診を受けてみませんか?



肺がん健診

- ・6月6日(水)文化福祉センター 8:30~10:00
 - ・6月6日(水)江尾集会所 10:30~11:30
 - ・6月7日(木)今田集会所 14:00~14:30
- ※ 65歳以上は結核健診も行います。

忘れず!

食育月間

*食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
 ~ 農林水産省HPより

今月は食育月間です。社会教育部や健康福祉部では、子どもにはクッキング教室や行事食体験など、食に関する様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身に付け生きる力を育みます。食育は子供だけでなく、間違ったダイエット、生活習慣病予防やこ食※、低栄養予防など幅広い年代にも適応されます。まごころ市山では年代に合った活動を推進していきたいと思ひます。

*毎月19日は、食育の日です。
 家族そろって食卓を囲みましょう。

※こ食とは一人で食べる孤食。家族でそれぞれの物を食べる個食、など様々あります。

まごころ市山からお願い

地域づくり部

何時もまごころ市山の活動に、ご理解、ご協力を頂き有難うございます。

現在、生産活動を進めていくうえで、必要な農機具、特にトラクターが無く、その都度、個人の持ち物をお借りしております。活動の拡大に伴い、使用回数も増えております。つきましては、ご自宅で不要になりましたトラクター、簡理機他、農機具等ございましたら、コミュニティに寄贈して頂きたく、地域の皆様をお願い申し上げます。

【連絡先 交流センター ☎92-1508】

たんぼぼからの お知らせ

*たんぼぼでは、1周年を記念して今月19日(火曜日)に「音楽のつどい」を計画しています。

会場、内容等に関しては、折り込みチラシ等でお知らせ致します。
 ご期待ください。

町体協事業



ソフトボール大会

とき:6月3日(日) 桜江小グラウンド

ゲートボール大会

とき:6月10日(日) 桜江小グラウンド

バレーボール大会

とき:6月17日(日) B&G体育館



市山地域の出場選手のご活躍を期待します。

総務部から

梅雨時に再確認!

6月から秋にかけて大雨や台風、集中豪雨など災害を引き起こす可能性が高くなってきます。梅雨入りを機会に防災グッズの準備、家族で避難経路、連絡等を確認しておきましょう。近年の豪雨は今までに経験したことがない~が毎回更新され、予測ができない状態です。防災無線等の情報を収集し、早めの対応をしましょう。

避難情報が出た場合は、直ちに命を守る行動を!
 今月の「かわら版」で避難場所を確認しておきましょう。



今月の川柳教室

まだ燃えるものあり赤い靴を履く
 春日差し野良も安堵の大欠伸
 夜桜を月が演出見事です
 最近針も使わぬ新時代
 どこまでも空仰ぎつつ前に向く
 いまもって見るのが怖い注射針
 亡き母の宝ものすお針箱
 半世紀時計の針を戻すお針箱
 ささやかに家族集って祝米寿
 野や山で花が飾られ春だなあ
 のんびりとお日さま相手ひとり言
 のんびりと走ってくられた三江線
 かたつむりの走りだれたあもまた
 今日雨のふりだは酒二合
 手土産に元氣も添えてお邪魔する
 針先の餌取る魚知恵くる出番待ち
 秒針が追っかけてくる出番待ち

高橋久美子
 井上松美
 湯浅志津子
 大屋正枝
 溝下博文
 森下博
 石津はるこ
 山形ゆうき
 佐々木菫代
 東千枝子
 湯浅登志恵
 服部五月
 山形由美子
 井上静子
 井上美枝
 渡辺孝乃
 渡辺康乃

草刈奉仕
 市東 湯浅 直聰様
 江尾 渡辺 克修様



ありがとうございました。
 センター長より

市山地区の動向 2018.4月末

世帯数 296戸(-2戸)
 人口:男327人(-3人)
 :女384人(-4人)
 計711人(-7人)
 高齢化率 38.82% (+0.1%)

