



# 令和4年 9月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				金物ごみ (粗大ごみ 含む)	川柳会 (川 戸交流セン ター)	桜江中学校 体育祭
4	5	6	7	8	9	10
	3B体操教 室		◎缶類、その 他プラ スキルアップ の会	気功教室 百歳体操	大正琴教室	書道教室
11	12	13	14	15	16	17
	舞踊教室 レクダンス 教室		◎ビン類	有害、ガラス 陶器ごみ		まごころ市
18	19	20	21	22	23	24
桜江小学 校運動会	★敬老の日 ポールエク ササイズ教 室	ふりきゅう クラブ	◎プラ類	気功教室 百歳体操	★秋分の日	健康ウォーキ ング サタデース クール (川 戸)
25	26	27	28	29	30	
	燃やせる粗 大ごみ 舞踊教室	第3回千丈 溪AD実行 委員会	◎紙類		大正琴教室	

教室等は標準予定日となっています。  
変更になる場合があります。

## 市山地域の動向2022. 7月末 (2022. 6月末との比較)

世帯数: 291戸 (-2戸)  
人口: 男 292人 (-1人)  
女 348人 (±0人)  
計 640人 (-1人)  
高齢化率41.41% (+0.07%)

『おもちゃカボチャ』を梅谷さん竹内さんにいただきました。あちこちにおすそ分けして楽しんでもらいました。並んでいるととっても可愛い!!



◎新しい教室が始まりました!

### ◆スキルアップの会

毎月第1水曜日9:30~11:30  
代表 湯浅万知子さん

毎回メンバーで相談しながら内容を決めてチャレンジしてみるという会です。今回は簡単パソコン操作術を教え合います。

# ふれあい通信

Vol.76

【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

## 8/23 今田の大ケヤキに見守られカヌー体験!~夏休み教室~!

教育文化部



通りかかれた川好きのお2人がボート体験しながら魚の様子をチェックして帰られました。大人のカヌー教室も良いかも…。

今回はB&Gの中西さんを講師にカヌー体験教室を行いました。今田水神の大ケヤキ(推定樹齢500年以上)に見守られながら八戸川の流れをカヌーで満喫しました。子ども5名、スタッフ8名。参加者が少なかったのが残念でしたが、カヌーができるこの市山の環境のすばらしさを再確認しました。この日はゲストで中西諒磨さん(中西さんの息子さん)にも来ていただき、子どもの頃からつちかってこられた技を見せてもらったり、コツを教えてもらったりして、充実した体験ができました。河原は7月に市山地区漁業者の方を中心に地域の方が草刈りをしてくださっていたので、きれいな草原のような河原でとても気持ちよくカヌー体験ができました。

## 今後の行事のお知らせ

### 市山地区

- ◆市山地区敬老会は中止します。  
今年米寿を迎えられます皆様には、9月18日(日)にお祝いの品を届けに訪問させていただく予定にしています。 江津市社会福祉協議会市山支会より
- ◆市山地区民体育大会は中止します。  
体協役員・各自治会長で協議し中止とさせていただきます。

### その他

- ◆10月23日(日)千丈溪クリーンアドベンチャー実施
- ◆11月6日(日)千丈溪遊歩道開通記念イベント実施
- ◆11月6日(日)桜江神楽共演大会中止
- ◆11月12日(土)13日(日)桜江いきいき祭り実施
- ◆11月20日(日)ごうつ秋祭り実施
- ◆11月20日(日)桜江町駅伝競走大会未定

千丈溪遊歩道は、ほぼ工事が終わっていますが林道に崩れがあり、まだ自由に入ることはできません。イベントは予定通りできるようにしていただけるようです。

# 地域の出来事



## こんにちは食改です パート12 H.Hさんのおすすめレシピ

### まろやか炊き込みご飯 【1合分材料】

- 米……1合
- 鶏もも肉……80g
- 人参……1/6本
- 油揚げ……1枚
- ごぼう……1/4本
- しいたけ……2個
- 牛乳……80ml
- 酒……大1
- 顆粒だし……小1
- 木の芽・三つ葉など少々

牛乳が入ることで、カルシウムとタンパク質がプラスされ、まろやかな優しい味のごはんになります。

### 【作り方】

- ①ごぼうはさがきにして水にさらし、他の具材は食べやすい大きさに切る
- ②炊飯器に米・牛乳・酒を入れ、目盛りの線まで水を入れて30分おく。
- ③②の中に顆粒だしと①を入れ炊飯する。
- ④炊きあがったらざっくり混ぜて器に盛り木の芽や三つ葉をのせる。



## 應儀医院 発熱外来待合室・駐車場完成！



みなさんに安心して気持ち良く受診していただくために新しく設置しました。場所が少しわかりにくいかもしれませんが、気をつけてお越しください。  
～應儀先生より～

ここは應儀医院に向かって左側の車庫。発熱外来駐車場ではありません。

手前の道を左折してすぐ右側

### どんな時に濃厚接触者になる？

コロナウイルス感染者の濃厚接触者にあたるだろうかといった不安の声が多くあることから、江津市健康医療対策課で『濃厚接触者チェックリスト』を作成されました。身近な方が陽性者となっても慌てず今回配布したチェックリストに照らし合わせて自分が濃厚接触者かどうか判断し、対応するための参考にしてください。濃厚接触者に保健所から連絡はありません。ご注意ください！

この写真を撮った日も、應儀先生は医院前の鉢花の手入れを黙々としておられました。お話をうかがうと『コキア（道路端の植物）は今はいきれいな黄緑色だが秋には紅葉する』『彼岸花の赤・ピンク・白を植えているので咲く頃には見えやすい場所に移動させる』と楽しそうに教えてくださいました。ご多用の中、手をかけて育てておられるお花を、通る度に楽しませていただいています。ありがとうございます。発熱外来駐車場とともに、お花にも目を止めてみてください。

## みんなで守り育てるしまねの道と川の愛護活動 おめでとうございます。 8/24 島根県知事表彰授与!!

今田の岩本一也さんは、鮎観橋河川愛護の会を立ち上げ、鮎観橋今田側の草刈り・清掃・植木の剪定を20年間続けて来られました。その長年の取り組みに感謝状と盾が贈られました。いつもきれいにさせていただきありがとうございます。



### 江尾のラジオ体操



◎子どもと一緒にされた方、カードをセンターまでお持ちください。

## ♥ ありがとうございます

### 【8月7日グランド整備】

猛暑の中、市東地区の皆様センター周辺の整備をしていただきました。1軒に2人やご高齢の方など、たくさんの方に出てくださいました。



その際にフェイスガードのお忘れ物がありました。別にメガネのお忘れ物もあります。玄関外傘立て上に保管しています。心当たりの方はお持ち帰りください。



### 【庭木の剪定作業】

8月上旬、数日かけて応儀豊さん、渡邊克修さんが庭木の剪定をしてくださいました。お陰で涼しそうになりました。

### 【香典返し】

市東 湯浅英富様 故 湯浅光江様 より『まごころ市山』へご厚志をいただきました。ご冥福をお祈りするとともに厚くお礼申し上げます。

## 今月の川柳

裏庭でマスクを外して昼の月  
骨太も年に勝てぬと痩せ細る  
日曜日手前庭師の技見ごと  
花よりも負ける庭草あきらめ  
乾杯のジョッキと友と初夏の庭  
あさがおの浴衣が好きな里の風  
あさがおの根性が強し石間出る  
直球で投げられた問い変球  
両党と人は言うけれど左利き  
ピンク色の浜のあさが可憐す  
庭さきの花みりやがきれいな笑  
あさがおの浴衣がきれいな笑  
衣食住の世で投げはねる盆踊り  
お料理のわさびの辛いやうが味そえる  
コメントの辛い評価に燃えてくる

高橋久美子  
佐々木紀美枝  
井下アキヨ  
湯浅登志恵  
山形ゆうき  
森下康博  
渡辺正乃  
大屋正枝  
湯浅志乃  
渡辺孝司  
松野竹代  
東野千枝  
石津はるこ  
溝渕はるこ  
服部五子  
山形由美子

### 【強化月間】 ごうつきいきチャレンジ

～仲間と一緒に健康チャレンジで元気アップ！～

### 参加者(チーム)募集中!

■期間：令和4年 9月1日(木)～10月31日(月)の2か月間

■内容：2～3人以上のチームを作り、チャレンジに取り組みます。チャレンジするコースを選び、生活習慣改善に取り組みます。  
※コースの内容はチャレンジシートをご覧ください。

測定コース 全3コース中1コース以上 + 改善コース 全10コース中1コース以上 = 2か月間チャレンジ!

■提出：2ヶ月分のチャレンジシートをチームメンバー分まとめて健康医療対策課へご提出ください。(1か月ごとでも可)

参加メンバー全員が、2コース以上達成することを条件に、チーム賞をご準備しています！  
※年輪数を超えた場合は別途となります。※個人の達成賞は通常どおり商品(健康づくり図書)をお渡しします。

問合せ・申込先：江津市福祉保健部会・健康推進地区連絡会  
(江津市役所健康医療対策課)  
TEL 0855-52-7935 (直通) FAX 0855-52-4512

### 新しく始めてみようかと思われる方今がチャンス!

『ごうつきいきチャレンジシート』を記入し健康づくりを実践している方が江津市で592名、市山地区で45名いらっしゃいます。9・10月は強化月間になっています。今までチャレンジしたことがないという方は、新しく始めてみられませんか？ 2～3人以上のチームで取り組めばチーム賞がもらえるかも…。シートは交流センターにもあります。楽しんで健康づくりしてみましょう。

### 川戸地域コミュニティー協議会からのお知らせ

## 『てんてこ舞 神楽イラスト展』を開催します!

川戸在住の山崎忠正氏による神楽のイラスト、力作の数々が展示してあります。是非お立ち寄りください。

期日：9月1日(木)～15日(木)  
時間：午前9時～午後5時  
場所：旧川戸駅舎内  
入場無料  
問合せ：92-0026