

令和4年10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
市山各神社例大祭	金物ごみ(粗大ごみ含む) 3B体操	たんぽぽ	🍷缶類、その他プラ スキルアップの会 婦人会踊り		川柳会(川戸交流センター)	書道教室 人とつながる 編み物アート in市山
9	10	11	12	13	14	15
健康づくり グランドゴルフ交流会	舞踊教室	たんぽぽ	🍷ビン類	気功教室 百歳体操	大正琴教室	まごころ市
16	17	18	19	20	21	22
♥家庭の日 桜江町グランドゴルフ大会	有害、ガラス陶器ごみ ポールエクササイズ	たんぽぽ	🍷プラ類 食育の日			合同ウォーキング サタースクール(川戸)
23	24	25	26	27	28	29
千丈溪クリーナードベンチャー	燃やせる粗大ごみ 舞踊教室 レクダンス	たんぽぽ	🍷紙類 婦人会踊り	気功教室 百歳体操	大正琴教室	
30	31	<p>❖10月22日(土)は健康づくり・老人会 合同ウォーキングです!</p> <p>8時に市山交流センター玄関に集合し自分のペースで無理なくウォーキングを楽しみます。どうぞご参加ください。お茶はこちらで準備しています。</p> <p>❖40歳になったら 大腸がん検診を受けましょう!</p> <p>江津市のがん死亡割合は大腸がんが女性1位、男性2位となっています。10月11日~31日までが検診の申込み期間です。江津市に住民票があれば無料又は安価で簡単に受けられますので是非受けてください。申込みは江津市健康増進係【☎0855-52-7935】まで</p>				<p>ふれあいの居場所 『たんぽぽ』</p> <p>①10月から午前中のみ開催します。</p> <p>②入口は正面玄関です。</p> <p>③密にならないように2部屋で開催します。</p> <p>④会話の時はマスクをつけてお話しください。</p> <p>♥お越しをお待ちしています。(スタッフより)</p>

健康づくり推進会 からのご案内

市山地域の動向2022. 8月末 (前月との比較)

世帯数:	291戸	(±0)
人口: 男	292人	(±0)
女	350人	(+2)
計	642人	(+2)
高齢化率:	41.28%	(-0.13)

ふれあい通信

Vol.77

【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月27日に市山の八朔祭子供神楽が下市集会所で行われました。八朔祭は『風雨安穩、五穀豊穡、家内安全』を祈願して奉納されるお祭りです。コロナ禍ではありますが、市山神友会の皆さんが『地域の方に元気を届けたい、子供に神楽の良さや伝統を伝えたい、伝統ある大元神楽を守り引き継いでいきたい』という気持ちで感染対策をとり、演目をしばって開催されました。その思いが皆さんに届き、温かい拍手がひびいていました。

米寿のお祝い 祝敬老 ボランティアの会訪問

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため敬老会が中止となりました。例年なら敬老会の場で米寿のお祝いの品を贈っていますが、昨年同様、社会福祉協議会市山支会の皆さんが、お宅を訪問して届けられました。お元気で健やかに過ごしてください。

米寿を迎えられる皆さん

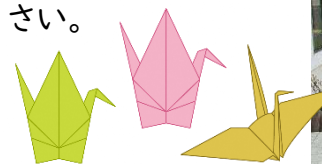
- 【市東】 湯浅篤司さん 石津美登里さん 佐々木ミチエさん
- 【本町】 佐々木久代さん
- 【小一山】 井上忠政さん
- 【江尾】 大崎亀市さん 藤田イソノさん 佐々木秋江さん



9月22日、市山ボランティアの会の方が、80歳以上で一人、またはご夫婦ともに80歳以上の方のお宅、23戸を訪問しプレゼントとふりきゅうクラブの時に小学生が書いたお手紙を届けられました。



健康福祉部



中学校 体育祭 9/4

運動会シーズン到来！



小学校 運動会 9/18



天候が心配されましたが、無事開催され、元気いっぱいの競技や演技を見せられました。



お知らせ

今月の川柳(十月)

待つうちにいつの間にか夏の顔
 コロナ禍に開くアルバム湧く光り
 プーチンは読んでないのかトルストイ
 今日の日をねぎらうコップ満ちる幸
 駅サロンコーヒーの味花も添え
 遠い耳世間話に困りはて
 一病あつて臆病者の影となる
 貼り薬私の体占拠する
 風鈴を欲しがらる風が頬なでる
 開けないでそう言われると見たい箱
 ポイントが決まりや心も切りかえる
 若き日に詰めた脳ミソどこへやら
 真夏でも予定が詰まり身も細る
 詰めすぎた夢少しづつ花咲かす
 箱庭に鮎が名所の八戸の川
 タンスにはいしえ着物いっぱい

溝淵 巴
 湯浅志津子
 森下 博文
 井下アキヨ
 服部 五月
 湯浅登志恵
 高橋久美子
 佐々木紀美枝
 山形ゆうき
 石津はるこ
 東 千枝子
 山形由美子
 松野 竹代
 渡辺 康乃
 渡辺 孝司
 大屋 正枝



ふいきゅうクラブ開催！ 9/20

教育文化部

今回は市山の町の中を、子ども13名、ボランティアスタッフ9名で探検して回りました。各ポイントで湯浅直聰さんが説明やクイズをしてくださって、みんなで楽しく市山を再発見しました。



正蓮寺、藤長寺ではお話を聞かせていただいたり、頂き物をしたりしました。ご多用の中、ありがとうございました。午後も工作・編み物・自由遊び・お手伝いをして充実した1日を過ごしました。ボランティアスタッフのみなさんお世話になりました。

まごころ市山 芸能保存会 備品紹介

- ◆三方15台
- ◆胡床10台 (新規購入)



各地区の神事等で必要な場合は貸出しますのでご連絡ください。

大元神楽伝承館 からのお知らせ



江津市社会教育課主催の大元神楽企画展が江津市総合市民センターで10月中旬頃から始まります。

それに伴い伝承館の展示物はしばらくの間、市民センターへ移設となります。企画展楽しみですね。そちらへも出かけてみてください。

『人とつながる編み物アート』 in市山のご案内

人とつながる編み物アート体験会が『パレットごうつ』で開催されています。市山でも開催し、パレットごうつとつながろうと思います。

やってみようと思われる方は10月8日(土) 9時30分から市山交流センターで行いますので参加してください。

年齢は問いません。毛糸はこちらで用意します。かぎ針は5~7号があればご持参ください。



こんにちは食改です パート13 Yさんのおすすめレシピ

~サバのしょうがみそ煮~

【2人分材料】

- サバ...2切れ
- 長ネギ...1本
- しょうが...1かけ
- 水...1カップ
- みそ...大2
- 砂糖・みりん...各大1

【作り方】

- ①さばは皮目に十字の切れ目を入れ、ザルにのせて熱湯をかける。その後、水にとって汚れをとる。
- ②長ネギを5cmに切り、しょうがは薄切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れ中火にかけて煮立てる。
- ④さば・長ネギ・しょうがを入れて落しぶたをし煮汁が半量になるまで6~7分煮る。
- ⑤落しぶたを取り煮汁をサバにかけながら2~3分煮る。



青魚のサバは体にとっても良い食材です。なんと、心を安定させ記憶力をアップさせる効果も★★★★

