

# 令和4年 11月の行事予定



# ふれあい通信

Vol.78

【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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		たんぽぽ 桜江フォーク ダンス <small>(谷住郷コミセン改修 中のため)</small>	🍷 伍類、そ の他プラ スキルアッ プの会	♥文化の日 婦人会踊り	川柳会 (川戸)	センター周辺 整備(森下建 設ボランティ ア)
6	7	8	9	10	11	12
千丈溪紅 葉狩り ウォーキ ング	金物ごみ (粗大ごみ) 3B体操 舞踊教室 健診結果報 告会	たんぽぽ 桜江フォーク ダンス	🍷ビン類	気功教室 百歳体操	大正琴教室	介護予防教室 いきいき祭り
13	14	15	16	17	18	19
いきいき 祭り	舞踊教室 レクダンス ふりきゅう クラブ	たんぽぽ 桜江フォーク ダンス	🍷プラ類 舞踊教室	有害,ガラス 陶器ごみ 男性料理教室		🍷食育の日 まごころ市 書道教室 議会報告会
20	21	22	23	24	25	26
♥家庭の 日	舞踊教室 ポールエク ササイズ	たんぽぽ 桜江フォーク ダンス	🍷紙類  敬老の日	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操	大正琴教室	健康ウォーキ ング 舞踊教室 サタデー クール(川戸) 防災研修会
27	28	29	30	10月24日市山交流センター 旧音楽室から見た虹		



10月23日第18回千丈溪クリーンアドベンチャーを行いました。平成25年7月の豪雨災害で遊歩道が被災しずっと立ち入りができない状況でした。令和2年4月に整備が完了し、この年第17回クリーンアドベンチャーが行われましたが、コロナの流行でイベントは中止となりました。令和3年は林道の崩落やコロナの影響もあり何もできませんでした。やっと迎えた今回のクリーンアドベンチャーと11月6日の千丈溪イベントです。アドベンチャーの日は、市山自治会・まごころ市山関係者・観光協会・商工会・市役所など69名のボランティアで駐車場や遊歩道をきれいに整備しました。市山婦人会の千丈溪踊りも練習を重ねています。11月6日の紅葉狩りウォーキングイベントに是非お越しください。当日無理な方は他の日でも、熊対策をして散策をお楽しみ下さい。



## 健康福祉部 健康づくり推進会の事業報告

①10月9日松川とのグランドゴルフ交流会が市山交流センターで行われました。松川から10名、市山から24名の参加があり5グループに分かれて交流を深めながらグランドゴルフを楽しみました。



②10月22日老人会の合同の健康ウォーキングがあり18名の参加者がありました。それぞれのペースでウォーキングを楽しみました。どちらも昨年度は中止になった事業ですが開催できる事の喜びを感じます。

## 健康づくりから 介護予防教室のお知らせ

日時:11月12日(土)10時~  
場所:市山交流センター

講師に日本介護予防協会の林正彦氏を迎え、楽しく元気が出るお話を聞きながら介護予防について一緒に考えます。参加希望の方は下記までご連絡ください。

【お問合せ】☎92-1508  
市山交流センター

## 市山地域の動向2022.9月末 (前月との比較)

世帯数: 288戸 (-3戸)  
人口: 男 288人 (-4人)  
女 352人 (+2人)  
計 640人 (-2人)  
高齢化率41.25% (-0.03%)

『千丈溪紅葉狩りウォーキング』は折り込みが入ります。

『いきいき祭り』はチラシが配布されますのでご覧ください。





# 地域の出来事

## 10/2 秋の祭り～お神輿



今田

本祭りには天気も良く神輿が出ました。災いなどを吸収して清めたり、人々の祈願や願いを聞き入れたりするために行われるものです。



市山

## 10/5 伝承館のお客様

さくらえ保育園そら組にじ組さん 竹内さん、中西さんのお話を聞いたり神楽体験をしたりしました。最後はB&Gコンビのマジックショーもあり、泣いたり笑ったりの園児さんでした。



## 10/27 恒例古代米刈り体験！

桜江小5年生が6月に植えた古代米を刈り、市山交流センターグランドのはてごに干す体験をしました。市山環境保全会の方の細やかなお世話もあり豊作のようでした😊



お世話は、梅谷定治さん・渡辺光治郎さん・渡辺克修さん・中西一郎さんでした。色々ご心配でした。

## スポーツの秋～グランドゴルフ大会

10/11 江津市共同募金委員会会長杯 グランドゴルフ大会が谷住郷交流センターグランドで開催されました。結果は🏆 社会福祉協議会市山支会チームが優勝でした。メンバーは、湯浅詔三さん・山中正人さん・渡辺光治郎さん・渡辺克修さん・井上孝明さんでした。おめでとうございます。

10/16 第90回桜江町グランドゴルフ親善大会が市山交流センターグランドで開催されました。(参加者53名) 優勝 船津慎二さん 準優勝 山藤照恵さん 第3位 井下 勤さん 残念ながら市山地域の参加者で10位までの入賞はありませんでしたが、朝もやが残る中、みんながグランドゴルフを楽しみました。



企画展 江津の六元神楽 石州桜江の六元舞

と き：令和4年11月4日(金)から 令和5年1月16日(月)まで  
と ころ：江津市総合市民センター 1階展示スペース(※火曜休館)

特別講演「六元神楽と神がかり」  
講師：多田房明氏 (山陰民俗学会会長)  
12月18日(日)10時～12時 大会場にて開催

主催：江津市教育委員会  
問い合わせ：0855-52-7959 (社会教育課文化スポーツ課)

大元神楽伝承館の展示物を移設し11月4日から企画展が始まります。お立ち寄りください。

# ご案内

## 12/4 江津市福祉ふれあいチャリティーバザーが総合市民センターで開催されます。

皆様に品物を販売し収益金を共同募金として福祉事業に充てる目的で行われます。賛同していただける方は、11月30日までに市山交流センターへバザーの品物をお寄せください。取り扱う品物は、ガラス・陶器以外の日用雑貨・工芸品・食品(賞味期限に注意)などで、野菜や衣類は対象外ですのでお気をつけください。(社会福祉協議会市山支会)

## 10/8 民生委員児童委員功労 島根県知事感謝状授与!!

おめでとうございます  
市山交流センターのセンター長でもある湯浅詔三さんは、平成16年12月1日から民生委員・児童委員に就任され、現在までの永年にわたり活動を続けて来られました。令和になってからは桜江地区民生児童委員協議会の会長や、江津市の副会長も務められ地域の福祉推進のために尽力されました。その功績に感謝し今年度のしまね県福祉大会で感謝状授与となりました。



草むしりご苦労さんの風がある  
残された傘も降るまで忘れられ  
いい人ねだんだんなじみ打ち解ける  
無理なのにもっと動けと医師は言う  
もつと右おつと行きすぎスイカ割り  
だんだんと老いた体が唸るだけ  
だんだんとコロナが俺を責めてくる  
だんだんと稲穂一面黄金色  
生きている知恵出してだんだん強くなる  
足腰はだんだん弱り口達者  
隣の車でも山越えて隣家あり  
山の家ひと山越えて隣家あり  
膝にきくチラシうっかり手がでそう  
友達と会うが楽しいお茶の会  
いい予感呼んでるような青い靴  
全身にびたりブレキかかっている

佐高橋久美子  
渡辺美枝  
山形由美子  
石津はるこ  
山形ゆうき  
渡辺孝司  
大屋正枝  
湯浅登志恵  
服部五月  
松野竹代  
森下博文  
井下アキヨ  
東千枝子  
湯浅志津子  
溝渕津巴

## こんにちは食改です パート14 Fさんのおすすめレシピ

### ～ごぼうのチーズ入りみそ和え～

- 【4人分材料】
- ごぼう……………160g
  - 人参……………80g
  - ブロッコリー…60g
  - さけるチーズ…30g
  - ゆずの皮……………少々
- ④ マヨネーズ…大さじ3  
みそ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



チーズ、みそが入っていて栄養のバランスが良い一品です。サラダ感覚で食べられます。

- 【作り方】
- ①ごぼうは皮をこそぎ3cmぐらいのせん切りにする。
  - ②鍋にごぼうを入れ酢少々とたっぷりの水でゆでる。
  - ③人参も3cmの長さにせん切りしてゆでる。
  - ④ブロッコリーもゆでてふさを細かく切る。
  - ⑤さけるチーズを細かくさく。
  - ⑥④をまぜ合わせソースを作る。
  - ⑦材料をソースで和え、ゆずの皮のせん切りを飾る。

