

令和4年 12月の行事予定



珍しい実 むべ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	たんぽぽは12月も午前中のみ の開催です。たんぽぽに来られ た方はクリスマスリース作りが できます。スタッフに声をかけ てください。(6・13・20日)			金物ごみ(粗 大ごみ) 民生児童委 員交代	川柳会(川 戸交流セン ター) 大正琴教室	
4	5	6	7	8	9	10
江津市福祉ふ れあいチャリ ティーバザー	3B体操 舞踊教室	たんぽぽ	⑤缶類、その 他プラ スキルアップ の会	気功教室 百歳体操	千丈溪イベ ント実行委 員会	書書道教室
11	12	13	14	15	16	17
	レクダンス 舞踊教室 みんなで学 ぶ人権講座	たんぽぽ まごころ 市山部長 会	⑥ビン類	有害、ガラス 陶器ごみ しめ縄作り	大正琴教室	まごころ市 サタデース クール
18	19	20	21	22	23	24
	⑧食育の日 ポールエク ササイズ教 室 舞踊教室	たんぽぽ	⑦プラ類	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操		健康ウォー キング
25	26	27	28	29	30	31

⑨紙類 【年末年始の休館日：12月28日(水)午後～1月3日(火)】

教育文化部

～みんなで学ぶ人権講座のご案内～

日時：12月12日(月) 13:30～15:00
場所：市山地域コミュニティ交流センター
演題：みんなが『自分らしく』

生きられる社会へ

～女とは？男とは？LGBTとは？～

講師：人権啓発センター 松島誠さん
*12月4日～10日は人権週間。この機会に、
一人ひとりの違いを大切にすることについ
て一緒に考えてみましょう。ご参加を！

ご案内

地域づくり部

～しめ縄作りのご案内～

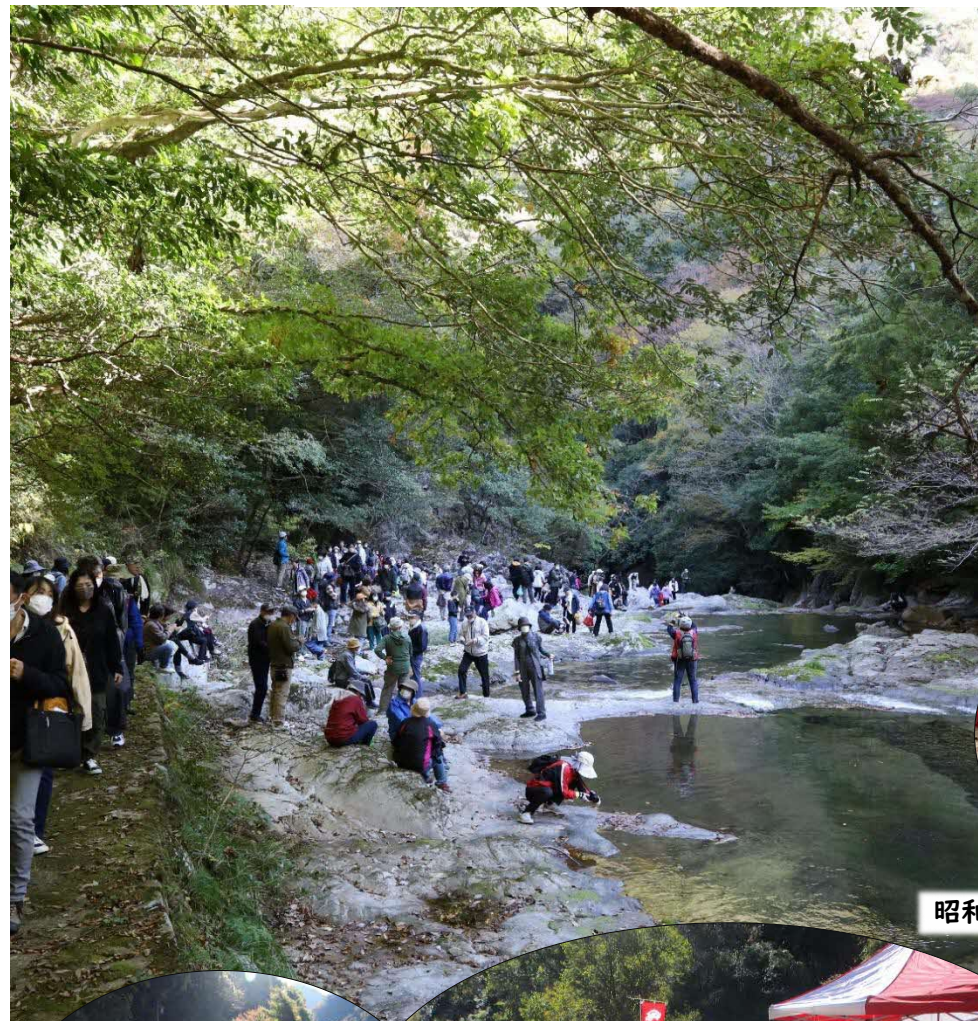
日時：12月15日(木) 8:30～12:00
場所：市山地域コミュニティ交流センター
内容：玄関用・神棚用しめ縄、ミニ角松作り
指導者：酒井勝美さん他

準備物：①ハサミ、カッターナイフ②しめ縄に付け
る橙(本来は橙を付けるようですが、お手頃なみか
ん類があればお持ちください。)参加費無料
*自分が作ったしめ縄を自宅に飾ってみませんか。
*17日のまごころ市でしめ縄の販売もあります。



【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

千丈溪紅葉狩りウォーキング大成功!



ウォーキング参加者(215名)・
イベントのみの参加者・出演
者・出店者・スタッフ合わせ
ると総勢360名!!

新聞の投稿欄に『千丈溪歩
きるさと再発見』と題して、千
丈溪のすばらしい景観に感動し、
多くの知己にも出会えた楽しく
有意義な秋晴れの半日だったと
感想を投稿してくださった方が
ありました。

360名みんなで盛り上げ楽し
んだイベントでした。ご協力いた
だいたみなさんありがとうございます



昭和10年から踊り継がれている千丈溪音頭



ウォーキング出発!

婦人会の炊き込みご飯と豚汁を待つ行列

江尾神楽 恵比寿舞

「ちょっと良い話」のお手紙をいただきましたので紹介します。

千丈溪紅葉狩りウォーキングのイベントで感動した事がありました。それは千丈溪のトイレが、
大勢の人が利用したであろうにとってもきれいだった事です。気持ち良く使うことができ、とても嬉
しい気持ちになりました。日頃からボランティアの会の人々が交代でお掃除をしてくださっていると
聞き頭が下がる思いでした。これからもみんなが気持ちよく楽しめる千丈溪であるよう祈ります。
イベントを開催してくださった皆様、携わった方々に感謝申し上げます。～山形由美子さんより～

他からもトイレがきれいで気持ち良かったというお話をいただいています。

市山の守り続けたい大切な場所『千丈溪』という気持ちを新たにさせてもらったイベントでした。



お知らせ

民生児童委員の斉改選について

12月1日付で民生児童委員の改選が行われ、市山地区では次の通り決定いたしました。

退任 湯浅詔三さん【今田担当】
渡邊光治郎さん【江尾担当】
藤田幸子さん【本町・小一山担当】
大変お世話になりました。

新任 岩本一也さん【今田担当】
山田景子さん【江尾担当】
高橋洋子さん【本町・小一山担当】

再任 長谷川真由美さん【市東担当】
森下宴子さん【主任児童委員】

新任・再任の方には、これから3年間お世話になります。よろしくお願します。

教育文化部

11/14 ふりきゅうクラブ



焼き芋奮闘中！



学習発表会の振り替え休日。今回は子ども達12名、ボランティア8名で行いました。地域の方への年賀状書き、焼き芋・調理体験、英語のゲーム、ダブルタッチの練習など盛りだくさんの活動を楽しみました。調理は、11月の食改さんおすすめレシピ『ごぼうのチーズ入り…』をごぼう茶にするためのごぼうを少し頂いて作りました。もう1品は『かきたま汁』です。楽しく美味しい時間でした。

11/17 男性料理教室

健康福祉部 健康づくり

『楽しく作って食べてフレイル予防！』をテーマに、健康医療対策課の方のお話を聞いた後、3班に分かれて男性15名が調理実習をされました。



フレイル予防に大切なことは…

- ◆運動・栄養・社会参加がポイント
 - ◆食事は3食、主食・主菜・副菜をそろえる
 - ◆不足しがちなたんぱく質を意識して食べる
 - ◆食事量が少ない時は間食で補う
 - ◆定期的な体重測定で食事の量をチェック
- 中年期には肥満予防・生活習慣病予防が中心でしたが、高齢期に入ると低栄養予防・脱水予防に切り替えましようと言われました。

★田中直文様からのご厚志

調理室のガス台3台を新しくさせていただきました。料理教室・婦人会・たんぼぼ・食改の活動・ふりきゅうクラブ・災害時等に使用させていただきます。ありがとうございました。



こんにちは食改です パート15 Sさんのおすすめレシピ

～里いものコロコロ炒め～

- 【2～3人分材料】
里いも…小10個
ベーコン…適量
玉ねぎ…中半分
だしの素・コショウ・粉チーズ…適量

【作り方】

- ①里いもは皮をむいてゆでる。
- ②玉ねぎは切って透明になるまで油で炒める。
- ③②にベーコン・里いもを入れて炒める。
- ④火が通ったらだしの素を入れて味を整える。
- ⑤お好みでコショウ・粉チーズをかける。

いつもとはちょっと違った里いもの食べ方。作ってください。



食育江津ホームページ

市山地域の動向2022.10月末

(前月との比較)

世帯数	284世帯	(-4世帯)
人口	男 286人	(-2人)
	女 348人	(-4人)
	計 634人	(-3人)
高齢化率	41.32%	(+0.07%)



11月8日 今田から見た皆既月食。望遠鏡を使って撮影されたと聞きました。

おめでとうございます

11/9 江津市総合社会福祉大会で各種表彰

『多年にわたり江津市の社会福祉の発展に功績のあった方々に大会会長から表彰状が授与されました。』

社会福祉功労者 尾前時枝さん(市山支会啓発部副部長)
民生児童委員功労者 渡邊光治郎さん(鳥根県民福祉大会でも表彰) 色々お世話いただきありがとうございます。

11/11・12 3年ぶりの桜江いきいき祭り

久しぶりのお祭りに町が生き生きしていました。



11/21 黒米の脱穀体験～桜江小5年生～



梅谷さん・渡邊さん・井上さんの指導のもとに黒米の脱穀が行われました。子ども達は稲を大事そうに運んでいました。脱穀の後、きれいに整備されたグラウンドで、少しの間楽しそうに遊んでいる子ども達の様子を見ながら20数年前の市山小学校を思い出していました。懐かしい光景でした。



第20回鳥根県民文化祭
川柳の部入賞者の紹介

一般の部 知事賞
『過疎の空仰ぎ』
ドクターヘリを追う
高橋久美子さん

ジュニアの部 入選
『スイミングおよぎ』
じょうずになりたいよ
桜江小2年 森岡実乃里さん

おめでとうございます。入賞作品は、作品集「鳥根文芸」に掲載されます。

奉仕作業のお礼

11/5 今年も森下建設さんがボランティア活動として交流センター周辺やグラウンドの草刈り等をしてくださいました。きれいになりみなさんに気持ち良く利用していただいています。

11月 応儀さん、渡邊さんが春に続き秋の剪定にしてくださいました。

きれいにしていただき、ありがとうございました。



今月の川柳

気がつけば丸い椅子から深い椅子
一日をボーツとして怒られる
ドラマでもマスクしては怒られる
今日の日は緑茶一服喉に問う
若くしてこの世を捨てた兄語る
あまのじゃくツムジの渦は左巻き
昔からコーヒーよりもお茶が好き
お点前をちようだいしますお茶の席
鏡見るちよつと斜めが男前
どたん場でジャンプ逆転劇が待つ
二人して十時三時はタイタイム
お茶をのみ嬉しい今日がまた暮れる
茶の心教わる前に足しびれ
イルカショー指一本で大ジャンプ
なわとびもジャンプ出来ずに年かなあ
ジャンプする蛙のような身の軽さ

高橋久美子
佐々木紀博
森下志津子
湯浅志津子
溝渕由美子
山形由美子
石津はるこ
服部五月
山形ゆき
渡辺康乃
大屋正枝
東千枝子
松野竹代
井下アキヨ
湯浅登志恵
渡辺孝司