

# 令和7年“梅しそ巻”づくり始まる

そよ風会の看板商品“梅しそ巻”づくりが本年も始まりました。梅の収穫、選別、塩漬けからしそ巻と、とても手間をかけて作られます。多くの方が早くできるのを期待しておられるのではないのでしょうか。出来上がるのは秋頃だそうです。楽しみです。

立派なしそだこと



塩漬けされた梅



慣れたもんでテキパキ作業です



しばらくカメの中です



# 里山の話題

6月14日(土) さくらえ保育園の運動会が、桜江B&G海洋センターで行われました。園児のみんな元気いっぱいでした。



6月1日(日) 桜江町ソフトボール大会が開催されました。結果  
優勝 市山  
準優勝 長谷  
第3位 谷住郷  
MVP 三谷 知也さん  
おめでとうございます。



6月15日(日) 桜江町バレーボール大会が開催されました。結果  
優勝 長谷A  
準優勝 長谷B  
MVP 男子 湯浅 健次さん  
MVP 女子 松田 純子さん  
長谷大活躍です、おめでとうございます。



## 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温多湿の環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。  
**症状**：めまいや顔のほてり、筋肉の痙攣、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮膚の異常、まっすぐに歩けない、呼びかけに反応しないなどの症状が出たら危険です。  
**予防・対策**：水分をこまめにとろう、塩分をほどよくとろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスの良い食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身に付けよう、飲み物を持ち歩こう、こまめに休憩をとろう。  
**応急処置**：涼しい場所に移動しましょう、衣服を脱がし体を冷やしましょう、水分や塩分を補給しましょう、危険だと感じたらすぐに医療機関へ、これからどんどん気温が上がります、**炎天下**の作業は特に気をつけましょう。



## グラウンドゴルフ教室の様子

それ イケー！



グラウンドゴルフ教室は、毎週火曜日に活動しています。通常は朝9時から行っていますが、6月から9月までは、朝8時30分より暑さ対策を兼ねて行っています。皆さんなかなかの腕前で、結構ホールインワンが出ます。これから益々暑くなりますが、健康づくりのために無理せず頑張ってください。

入ってー



長谷里山づくり協議会主催で、出雲、松江方面へ視察研修に18名の参加で行いました。道の駅湯の川を中心に周りました。その地の特色ある特産品や、土産物など多くのものに圧倒でした。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

やあー行くぞ



たくさんあるねー



サルの追い払い花火講習会6月22日(日)長谷交流センターであり、32名の方が受講されました。今年度も、サルの追い払いをよろしくお願いいたします。



桜江町グラウンドゴルフ親善大会が6月22日(日)川戸交流センターグラウンドで開催されました。結果(3ラウンド)  
優勝 山下 富貴子さん(長谷)  
準優勝 渡辺 光治郎さん(市山)  
第3位 早弓 優憲さん(谷住郷)  
おめでとうございます。



写真は地元のもので

## 7月30日は『梅干しの日』

梅干しを食べると難が去ると言われていることが由来だそうです。和歌山県のみなべ町の東農園が制定した記念日。なぜ7月30日なのかというと、昔から梅干しを食べると難が去ると言われることから「**なん(7)が、さ(3)る(0)**」という語呂合わせで、この日を『梅干しの日』としたのだそうです。疲労回復を期待できるクエン酸がたっぷり含まれた梅干しは、もともと夏にこそ摂取しておきたい食品でもあります。昔の人は梅干しを薬として持ち歩き、旅先で熱病や風土病などの病気にかからないように心がけていたようです。これに加えて梅干しは「食べ物、水、血」の三毒を断つ果実と言われ、体調を崩しがちなこの時期には、ピッタリの食べ物です。



# 7月

## 教室・行事予定表



1	火	グラウンドゴルフ教室 8:30~	17	木	
2	水		18	金	
3	木		19	土	土用の丑
4	金		20	日	参議院選挙
5	土		21	月	海の日
6	日	町グラウンドゴルフ大会	22	火	グラウンドゴルフ教室 8:30~
7	月	七夕	23	水	
8	火	グラウンドゴルフ教室 8:30~	24	木	
9	水	里山サロンカフェ 13:30~	25	金	パソコン教室 13:30~
10	木		26	土	
11	金	パソコン教室 13:30~	27	日	
12	土		28	月	
13	日		29	火	グラウンドゴルフ教室 8:30~
14	月		30	水	
15	火	グラウンドゴルフ教室 8:30~	31	木	土用二の丑
16	水	ロコモ教室 19:15~			

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



### お知らせ



#### 里山サロンカフェ

日時 7月9日(水) 午後1時30分~  
 場所 長谷地域コミュニティ交流センター  
 参加費 100円  
 内容 100歳体操  
 ミニゲーム他



風の原の遊具撤去後に、この度新たにブランコが設置されました。子供さんやお孫さんと行ってみられてはいかがでしょうか。



※7月3日は会議のため閉館します。

#### 第29回ピクニックラン桜江の開催について

日時 **9月7日(日)** 雨天決行(順延なし)  
 申込期限 **7月18日(金)** まで、参加申し込みは江津市ホームページをご覧ください。締め切り日にかかわらず募集定員に達したら受付を終了します。  
 種目

- 20kmラン: 風の国→八戸→市山→長谷→風の国
- 13kmラン: 風の国→八戸→長谷→風の国
- 13kmウォーキング: 風の国→八戸→長谷→風の国

受付 風の国 7:00~7:40

スタート 風の国 8:00 各種目一斉にスタート

制限時間: 12:00 (時間内に

ゴールできない方は、大会運営車でゴールへ移動) 参加者全員に記念品をお渡しします。



写真は昨年のものです

# 長谷里山だより

【編集・発行】

長谷里山づくり協議会

〒699-4431

江津市桜江町長谷 1587-2

☎ 0855-92-1218

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2025年7月

長谷地区データ (令和7年5月末現在、( ) は前月比)

人口 202人 (-4) 世帯数 109世帯 (-2) 男 96 (-2) 女 106 (-2) 高齢者率 49.50%

健康教室 6月13日(金) 第1回健康教室が長谷生活改善センターで行われました。29の方が参加されました。当日は市の健康医療対策課より4名の保健師の方に来ていただき、血圧測定や健康相談又、体組成測定をして頂き、最初に、結果にもとづく数値評価についての説明がありました。そして、本日のメインの、未来ノートについてのお話がありました。この未来ノートとは、あって欲しくはありませんが、突然のことが起き、どんな治療や介護を受けたいか、もしくは受けたくないかについて、信頼できる家族や友人、お世話してくれる人と共に考えてみようというもの。想いを伝え合う人生会議も大切との事でした。

玄関に飾っていただきました



とてもきれいです



血圧測定・健康相談



体組成測定



説明頂いた  
大谷保健師さん



6月8日(日) 8時30分より陽光苑の奉仕作業が行われました。当日は多くの方にご参加いただき作業もはかどりました。植木や庭、周辺の草刈りなど、とてもきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく生活されると思います。ご参加いただいた皆様ごろうさまでした。

