

6月29日（日）午前7時30分より、長谷地域コミュニティ交流センターのグラウンド及び周辺の清掃作業を、山中地区の皆さん11人で行って頂きました。又、当日は炎天下での作業で大変だったと思います。山中地区の皆さん大変きれいにして頂きありがとうございました。

次回9月は八戸勝地地区です。よろしくお願いします。



大変きれいにして頂きました



ご苦労様でした



急な斜面もなんのその



里山の話題

7月3日（木）江津市役所で、市内20の交流センターの職員を対象に会議がありました。内容については、職員の勤務条件の変更やコミュニティづくり推進事業補助金について、交付金事業実績報告などについて等説明がありました。又、同日職員会議の後、谷住郷交流センターで、町内の職員でドローン操作体験会が行われました。皆さんなかなかの腕前で？



うまく飛ばよ＝



2025 江の川祭り

8月16日（土）江の川河口・江津駅前周辺

- ・星高山火文字・花火大会・灯ろう流し
- ・駅前河川敷ステージ・納涼盆踊り大会

主催：江の川祭り実行委員会

後援：江津市観光協会

花火鑑賞にお出かけしてみたいはいかがでしょうか。



よい歯のコンクール8020（はちまるにいまる）

6月2日～9月20日（当日消印有効）

応募資格：今年80歳以上になる方で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方が対象。

応募方法：島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内審査をお申し込みください。

お問い合わせ：島根県歯科医師会

☎0852-24-2725



食中毒を防ごう！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度がそろそろ食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭内でも発生しています。家庭内における食中毒は、症状が軽かったり、家庭のうち全員に症状が出なかったりする場合がありますため食中毒と認識されないケースも少なくありません。

1. **つけない**：手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒に原因菌やウイルスを食べ物につけないよう必ず手を洗いましょう。
2. **増やさない**：細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス10℃以下では停止します。低温で保存することは重要ですが冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが重要です。
3. **やっつける**：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安です。食料の保存、調理器具の加熱、そして手洗いが大切です。



蜂の活動期が到来：特にスズメバチやアシナガバチには注意を！

刺されやすい蜂の種類：刺される可能性が高いのは家庭で暮らす性質をもった蜂の仲間です。スズメバチ、アシナガバチ、ハナバチ、マルハナバチのグループでこれらのハチの巣を刺激すると、集団で襲ってきます。

どんなとき危ないのか：蜂が周りをブンブン飛びまわったことがありますか？この理由として考えられるのは「汗などのニオイに反応して寄ってきている」か「巣が近い」などが考えられます。汗にはさまざまな栄養が含まれているので、彼らからすれば貴重な飲み物です。食べ物のニオイに反応してくることもあるので、ニオイには注意が必要です。又、ハチの巣が近いかどうかの判断は難しいと思うので、蜂が近づいてきたときは急激な動きは避け、ゆっくりとその場から離れてください。しかし、大量の蜂が出てきたり、すでに刺されるなどしていたら、その場からすぐに離れてください。巣を刺激したら、追ってこなくなるまで逃げるしかありません。尚、慣れない巣の駆除も危険です。一度に大量に刺される可能性があるため専門業者に依頼するのが良いでしょう。

応急処置：○流水で刺し口を絞るようにして洗う。ハチ毒は水溶性なので効果的と考えられる。

流水による冷却効果で腫れや、痛みの緩和効果も得られます。○水などで患部を冷やし、

痛みや腫れの緩和。刺されたところ以外に蕁麻疹や腫れなどの症状が出た

場合はすみやかに病院で治療を受けましょう。（アレルギー反応アナフィラキシーを引き起こしているかもしれません）

車は自分で運転せず、誰かに頼みましょう。





1	金	パソコン教室 13：30～	17	日	
2	土	田植ばやし練習 18：30～	18	月	
3	日		19	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～
4	月		20	水	ロコモ教室 19：15～
5	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～	21	木	
6	水		22	金	パソコン教室 13：30～
7	木	立秋	23	土	
8	金		24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～
11	月	山の日	27	水	
12	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～	28	木	
13	水	閉館	29	金	
14	木	閉館 各地区盆踊り	30	土	
15	金	閉館 納涼大会	31	日	
16	土	江の川祭り			

☆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



田植ばやしの練習について
8月15日の納涼大会での田植ばやしの練習を行います。是非ご参加ください。
日 時 8月2日（土）18：30～
場 所 長谷地域コミュニティ交流センター 体育館にて
※みんなで合わせましょう
写真は昨年のものです



長谷のワーカーさんが7月3日に七夕飾りを作られ、長谷生活改善センターの玄関に飾られました。今年もこの時期が来たなーと思いました。とてもきれいでした。



熱中症に気をつけましょう！
本年は早くから30度を超える日が続きました。又、梅雨明けすると暑い日がさらに続くことが予想されます。炎天下での作業は特に注意しましょう。屋内にいても熱中症にかかります。水分や、塩分をこまめにとることが大切です。服装なども工夫し熱中症にならないようにしましょう。
“熱中症”屋外、屋内、関係ない”



お盆の閉館について
8月13日より8月15日まで閉館します。尚、8月18日より開館します。

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8月

長谷地区データ（令和7年6月末現在、（ ）は前月比）
人口 201人（-1）世帯数 109世帯（+0）男 96（+0）女 105（-1）高齢者率 50.75%

令和7年度
第1回 里山サロンカフェ 長谷

7月9日（水）令和7年度第1回里山サロンカフェが開催され12人の参加でした。まず、いきいき百歳体操をしました。続いて低栄養について説明があり、みんなで早口言葉に挑戦、最後に間違い探しをしました。
ご参加いただいた皆さんありがとうございました。又のご参加をお願いします。

100歳体操



早口言葉
なかなか難しい



間違い探し
どこかなー



第25回長谷納涼大会の開催について
日 時 令和7年8月15日（金）18：00～
場 所 長谷地域コミュニティ交流センター グラウンド及び体育館
（雨天の場合は体育館にて実施します）

- プログラム
- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1.田植ばやし | 18：00～18：20 |
| 2.盆踊り（山中地区） | 18：25～18：35 |
| 3.長谷小唄 | 18：40～18：50 |
| 4.神楽：長谷同志会
八戸神楽社中 | 19：00～19：30
19：40～20：10 |
| 5.大抽選会 | 20：20～21：30 |
- 主催：長谷青壮年協議会



写真は昨年のものです