

令和7年 10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 忘れ物です!! お心当たりの方は、 ご一報ください。			⑤缶・容器包 装プラ ヨガ教室(今田)		川柳教室(川戸) 森下建設さん ボランティア 清掃	神楽 市山・江尾・今田
5	6	7	8	9	10	11
例大祭 市山・江尾・今田	金物ごみ(粗大 ごみも) 舞踊教室 3B体操	たんぼぼ (吉岡醤油) 千丈溪下見(総 務部)	⑤ビン類 スキルアップ の会	百歳体操 ポールエクサ サイズ	大正琴	桜江小運動会 ニコニコ弁当 書道教室
12	13	14	15	16	17	18
敬老会中止	スポーツの日 市民スポーツ フェスタ	たんぼぼ ふりきゅうク ラブ	⑤プラ類			まごころ市 桜江町テニス 体験会(B&G)
19	20	21	22	23	24	25
地区民体育大 会 開会式 8時 競技開始 8時30分	燃やせる粗大 ごみ ポールエクサ サイズ	たんぼぼ (吉岡醤油)	⑤紙類	百歳体操	大正琴	桜江町グランド ゴルフ大会 (市山)
26	27	28	29	30	31	
千丈溪クリー ンアドベン チャー	有害、ガラス陶 器ごみ レクダンス 舞踊教室	たんぼぼ				

市山地域の動向2025.8月末

(前月との比較)

世帯数: 260世帯 (-3)
人口: 男254人 (-2)
女306人 (-1)
計560人 (-3)
高齢化率: 43.75% (-0.12)

10月12日に開催予定にしておりました敬老会ですが、コロナ感染拡大予防のため、開催を中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

市山支会

◆第2木曜日のポールエクササイズは、場所を変えて行っていました。今月から体育館で行います。
◆26日の千丈溪クリーンアドベンチャー参加依頼がありましたらご協力お願いします。
◆7日千丈溪の下見に行きます。(自治会長さんよろしくお願ひします)

ふれあい通信 10月

2025年

Vol.113

【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 ☎92-1508

9/7 第29回ピクニックラン桜江



今年は20kmラン420名・13kmラン257名・ウォーキング174名の総勢851名が参加されました。当日は天候にも恵まれ、スタートの合図と共にランナー達は一斉に走りだしました。ウォーキングコースもあるという事で幅広い年齢層の方が毎年参加されています。今年は最高齢89歳、最年少4歳でした！

今年も昨年どうよう風の国を「スタート」「ゴール」となりました。中には、エイドステーションスタッフと顔見知りになるぐらいの常連さんもありたりと、走る側も応援する側も元気をもらいました。早朝から、各自治会のエイドステーションスタッフさん、警備スタッフさん、そうめんを準備された婦人会さんお疲れさまでした。そして市山地区の皆様、沿道でのたくさんの応援をしていただきありがとうございました。

今田エイドステーション

市東エイドステーション

本町・小一山エイドステーション

江尾エイドステーション

9/7 第101回桜江町グランドゴルフ親善大会

今回は、谷住郷交流センターグラウンドで開催されました。市山からは5名の方が参加されました。(参加人数36名)
渡辺光治郎さんと梅谷定治さんが入賞されました。おめでとうございます。参加された皆様お疲れ様でした。

優勝 竹下政信(谷住郷) 57打
準優勝 山口忠幸(谷住郷) 58打
第9位 渡辺光治郎(市山) 64打
第10位 梅谷定治(市山) 64打

8/30 市山八朔祭 子供神楽

4演目の舞を披露しました。子供たちの頑張りに感動しました。



健康ウォーキング

日時: 10月25日(土)
7:00~
中止

まごころ市

日時: 10月18日(土) 9:00~
場所: 旧桜江石油
◆新鮮なお野菜がたくさん並びます!
◆吉岡醤油さんの移動販売あります!
まごころ市山

地域の出来事

9/5

中学生の弁論大会 「少年の主張江津市大会」

江津市民総合センターで、市内各校から8名の代表が参加し、「少年の主張江津市大会」が行われました。桜江中学校からは、3年田中萌愛さん(本町)と2年宇都宮溪さん(市東)が代表として出場され、熱弁を振るわれました。

田中さんは2年連続の**最優秀賞**に選ばれ、益田市で行われる県大会(9月30日に行われました)へ江津市代表として出場されます。宇都宮さんは優秀賞1席を受賞されました。

受賞おめでとうございます👏

9/22

秋の交通安全運動

21日(日)～30日(火)は、全国秋の交通安全運動期間でした。期間中は地域内各所で各団体さんによる啓発活動が行われました。

交通事故件数は、昨年とほぼ同数ですが…、死者数は、昨年1年間の9人をすでに超え、12人となっています。



261号線沿いで
さわやか2025

9/20

江津市地域包括支援センター ＝オレンジランプ上映＝

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描かれた作品です。

＝映画の感想＝

- ・支えるのではなく共に生きていくというメッセージに共感した。
- ・まわりの理解や支え、本人の前向きな気持ち自分を信じることの大切さを感じた。
- ・自分がなったとしても、前向きに生きて行けそうに思いました。
- ・思いやる心、相手を喜ばす言葉等を使いたい。
- ・世の中こうあってほしい。



丹野さんは、診断後に事務職に異動をし、勤務を続けながら地元の仲間と「おれんじドア」不安を持っているご本人のための忘れもの相談窓口を行っている。また自らの経験を語る講演会活動にも力を入れており、「できることを奪わないでほしい」こと、「本人だからできることがある」ことを社会に発信されておられます。

おめでとうございま 祝米寿

今年は、3名の方が米寿を迎えられました。

- ・江尾 酒井 信夫 さん
- ・江尾 酒井 勝美 さん
- ・後山 岩本 伊佐美 さん

米寿を迎えられました事を心よりお祝い申し上げます。これからも、お身体に気をつけて、いつまでもお元気でいてください。

皆様には、後日お祝いの品をお届けいたします。

市山支会

＝予約＝
・WEB予約・電話予約
TEL0855-52-7935
(江津市健康医療対策課)



WEB予約二次元コード

健康づくり推進員養成研修会参加者募集

参加対象者は、「健康づくり・介護予防活動」に興味、関心のある方
12月17日(水) 9:45～14:30 江津市総合市民センター

9:45～10:15	受付
10:15～10:20	開会
10:20～11:50	講義
11:50～15:45	昼食・休憩
12:45～13:00	体操
13:00～14:30	実技
14:30～	閉会

講師 梶谷 みゆき氏
「ことばの力」

島根県レクリエーション協会
「笑顔でフレイル予防！
みんなで楽しむレクリエーション」

◆興味のある方は、
10月28日(火)までに市山コミュニティ交流センター(92-1508)へご連絡ください。

桜江小・中学校の児童が学習で 市山を訪れました！！

○9月2日(火)桜江小の3年生が大元神楽伝承館を訪れました

地域学習のために伝承館を訪れました。初めに、大元神楽についてのお話を聞きました。その後、展示物を見たり、質問をしたりして学習をしました。伝承館にはここ数年、年間200名近くの方が来館されています。



○9月18日(木)桜江中の1年生が八戸川でカヌー体験を予定していましたが、**雨天中止**になりました。

○9月24日(水)桜江小の2年生が玉川で生き物調査に訪れました。

2年生は学校で教育委員の方からお話を聞いて、玉川へ移動してきました。玉川では、B&Gの森脇さんと中西さんからどこに生き物が潜んでいるかを教わり、色々な生き物を見つけました。川は少し冷たかったようですが、夢中で探していました。また、遊びに来てもらいたいですね！



こんにちは食改です パート47 M・Mさんのおすすめレシピ

～スパイシージャーマン長いも～

【2人分材料】

- ・ウインナー…4本
- ・長いも…150g
- ・にんにく…1片
- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・カレー粉…小さじ1/2
- ・塩…少々

【作り方】

- ①ウインナーは1cm幅の斜め切りに、長いもは1cm幅の半月切りに、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒める。中火にし、ウインナー、長いもを加え焼き目がいたらAを入れて炒める。



＝1人分栄養量＝

エネルギー209kcal、たんぱく質6.6g
脂質15.6g、食塩相当量1.0g



江津食育ホームページ

大募集！

第38回 桜江いきいき祭り 桜江総合文化展

期日：11月8日(土)・9日(日)
会場：旧川戸小学校体育館

総合文化展へ個人や教室での作品を出展していませんか？希望される方は、10月24日(金)までに市山コミュニティ交流センターへご連絡ください。(92-1508)

お知らせ 買い物バス

昨年までさくらえ地区小さな拠点推進協議会で、行われていましたが、今年度より市山まちづくり協議会が引き継ぎ、開催することになりました。

【運行日】11月12日(水) 9時～12時

【対象者】市山在住の高齢者(65歳以上)

【行き先】ジュンテンドー・しまむら江津店・キヌヤニ宮店

【参加費】100円 【定員】先着20名

※詳しい内容については、各戸配布のチラシをご覧ください。申込先：市山コミュニティ交流センターまでご連絡ください。(92-1508)

今月の川柳(十月版)

押し入れの花火セツトは孫のもの
好奇心歩みを止めず一歩ずつ
暑い日に汗出すぎて目もやせ
赤ちゃんを囲む口も笑う
少しだけ力を抜いて生き延びる
毎月の瓦版ですありがたい瓦そば
もう一度食べに行きたい瓦そば
同窓会ついでに前のめり喋る
巡り来る季節の花に顔緩む

佐々高湯森
木橋久浅
野紀美志
服部五竹代枝子
渡辺康乃
山形ゆうき



森下博文
湯浅津
湯浅志
高橋登
高橋久
松野美
服部五
渡辺康
山形ゆう

NEWS オオサンショウウオ発見!!

江尾を流れる川に3匹のオオサンショウウオが生息しているのが発見されました。特別天然記念物にも指定されていて、「生きた化石」とも呼ばれる世界最大の有尾両生類で、豊かな自然環境が残る清流に生息しているそうです。昨年は玉川でも発見され、市山の川は豊かなのだと実感しました。

※発見した場合は触らずに市役所に連絡をしてください！触ると文化財保護法違反にあたります。



◇写真のオオサンショウウオは、発見された3匹の中で2番めに大きいサイズだそうです!!