

令和7年12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	金物ごみ・粗大ごみ 3B体操 舞踊教室	たんぽぽ (吉岡醤油)	缶類・その他 プラ ヨガ教室(今田)	ポールエクササイズ		書道教室
7	8	9	10	11	12	13
	燃やせる粗大ごみ 舞踊教室 レクダンス	たんぽぽ 郷土研究会	缶ビン類	百歳体操	大正琴	まごころ市
14	15	16	17	18	19	20
	有害・ガラス・陶器ごみ ポールエクササイズ	たんぽぽ (吉岡醤油)	缶プラ類	しめ縄づくり		
21	22	23	24	25	26	27
	舞踊教室	たんぽぽ (クリスマス会)	缶紙類	百歳体操はお休み		休館
28	29	30	31	<div>市山地域の動向2025.10月末 (2025.9月との比較)</div> <div>世帯数: 260戸(±0戸) 人口: 男 254人(±0人) 女 303人(-2人) 計 557人(-2人) 高齢化率 43.45% (-0.2%)</div>		

＝ストーブ利用のお願い＝
寒くなってきましたね。今年度、協議会で灯油を購入しました。ストーブを利用された際は、事務所に申告をお願いします。利用料金は1時間100円です。宜しくお願いいたします。

11月17日(月)に市山食生活改善推進協議会の皆さんが、調理室の清掃と窓ふきをしてくださいました。食改の皆さん、綺麗にしてください。ありがとうございました。
調理室を利用される際は、整理整頓、後片付けにご協力をお願いいたします。

年末年始休館
12月27日(土)～
1月4日(日)まで
センター・伝承館は休館します。
新年は1月5日(月)から通常通り開館いたします。よろしくお願いします。
コミュニティ交流センター職員

ふれあい通信

2025年12月 Vol.115

【発行・編集】市山まちづくり協議会 総務部 市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508

10/26 第21回千丈溪クリーンアドベンチャーを開催しました。
市山地区(各自治会数名)・桜江商工会・市役所・桜江支所・江津市観光協会・ボランティアの会から総勢55名の方に参加していただきました。駐車場から遊歩道の整備、トイレの清掃を行いとても綺麗になりました。下見の時にマムシがおり、清掃中にも出てきたそうです…。歩かれる方は、注意してください。当日は、雨や熊の出没等心配しましたが、無事に作業を終える事ができました。
また市山婦人会さんには、おにぎりを作っていただきました。前日の仕込みから大変お世話になりました。美味しいおにぎりをありがとうございました。
参加くださった皆様、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。



紅葉が綺麗になりました!!
ぜひ、千丈溪へ足を運んでみてくださーい!!

11/16 松平・市山地域交流グラウンドゴルフ大会
昨年は暑さの為中止しましたが、今年は時期をずらして2年ぶり、市山での開催になりました。市山から10名、松平から6名の方に参加いただきました。3チームに分かれて、2ラウンド16ホール行いました。朝は寒く、グラウンドも湿っていましたが、日ができた事で気温も上がり、体も動きやすく、グラウンド状況も良くなり、ホールインワンを3名の方が出されました。松平の方達と親睦を深め、楽しみました。来年は松平での開催になります!!
参加くださった皆様、ありがとうございました。



11/12 買い物バス 市山まちづくり協議会主催
買い物バスは、昨年度まで「さくらえ小さな拠点推進協議会」が主催として活動しておりましたが、今年度から各地区主催となり、はじめての開催になりました。今回、協議会長さんと支会長さんには、民生委員さんと一緒に同行していただきました。
今回は、二宮町のジュンテンドー・しまむら・キヌヤ店へ出かけました。皆さん出かける前から〇〇を買いたいよ!と話しをしてくださり、楽しみにしてくださっているのがよく分かりました。当日はお天気もよく無事に皆さんお目当ての物が買えたようで良かったです。バスに乗ってみんなで買い物に出かけるのも良いと思うので、今回参加しておられない方も、次回参加お待ちしております。

健康ウォーキング
日時: 11月29日(土) 9:00
集合: 市山コミュニティ交流センター
3月まで中止
健康づくり部

まごころ市
日時: 12月13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

10/31 桜江中音楽会

桜江中学校で、音楽会が行われました。三学年とも良い合唱をされていました。休憩時間には、2組の生徒によるクッキー販売もありました。



写真は、3年生です(^-^)

11/1 第16回江津市桜江B&Gグラウンド・ゴルフ大会

急な雨により、桜江B&G海洋センター体育館での開催になりました。江津31名・石見8名・瑞穂4名・桜江31名(市山3名)が参加しました。(参加人数74名)

ホールインワン競争(30ホール) = 成績 =
優勝 伊藤岩夫(江津) 10回
準優勝 山本定男(川戸) 9回
第3位 佐々木邦夫(江津) 9回
第4位~第8位 8回
第9位 山本隆美(市山) 8回
順位は、ホールインワンを先に出した順番

11/8 第38回いきいき祭り協賛 JA島根おおち地区本部桜江支店主催 グラウンド・ゴルフ大会

川戸コミュニティ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44名) 見事、江尾の渡邊光治郎さんが優勝されました。おめでとうございます! 必ずどこかで優勝され、桜江町グラウンドゴルフ協会の事務局長さんも凄いと言っておられました。

8ホール×2ラウンド個人ゲーム
優勝 渡邊光治郎(市山) 38打
準優勝 山口 忠幸(谷住郷) 39打
第3位 湯浅 憲長(長谷) 40打
第4位 反田 忠士(川越) 41打
第5位 田中 義雄(川越) 41打

11/8 第2回市山健康教室 【頭と健康、心も健康】

日本介護予防協会の林政彦先生を迎えて健康教室を開催しました。先生を迎えて今年で10年目になりました。今回は「介護の日in市山」と題して、いつものように笑いの絶えない、楽しいお話を聞きました。その中から『バランス』について紹介します。みなさんは、つまずいたり、ころんだりしてヒヤッとした経験はありませんか? それは、加齢や運動不足が原因のひとつです。では、予防策は…。ポイントは、足裏を刺激することだそうです。そのやり方は、①足裏でゴルフボールを転がす。(竹ふみもOKです) ②足の指でじゃんけん。曲げたり、開いたりを繰り返す。③足の指を使って、タオルやぞうきんを引き寄せる。短時間でも、あまり強くない刺激でも効果はあると言われています。転倒予防のために続けてみましょう。

健康づくり推進会

11/16 第66回桜江町駅伝競走大会

桜江町駅伝競走大会が開催されました。桜江総合センター前をスタート、6区間15.5kmを走りました。地域の方々の沿道でのご声援のお陰もあり、市山チームが優勝されました。4連覇! 選手の皆さんおめでとうございます。今年は桜江中学校生徒・先輩・先生チームと谷住郷スポーツ協会Bチームがオープン参加されました。市山スポ協

第66回桜江町駅伝競走大会成績		
順位	チーム名	記録
優勝	市山スポーツ協会	58分59秒
準優勝	谷住郷スポーツ協会A	1時間0分31秒
第3位	長谷スポーツ協会	1時間1分16秒
オープン	桜江中学校生徒・先輩・先生	59分43秒
オープン	谷住郷スポーツ協会B	1時間3分28秒

区間賞				
区間	時間	所属	氏名	距離
1区	8分16秒	長谷	松田紗姫	2km
2区	7分1秒	谷住郷A	永井純平	2km
3区	9分25秒	市山	岩本健次郎	3km
4区	10分0秒	谷住郷B	川崎大輝	2.6km
5区	8分18秒	桜江中	福村海人	2.2km
6区	13分12秒	桜江中	階本一輝	3.7km



監督 岩本竜太郎
サブメンバー 稲口美桜・古野瑠波・渡邊伸也・山口昌敏

11/8・9 第38回いきいき祭り・総合文化展

9日は雨が降り肌寒い中での開催になりました。野外ステージは全て総合センターホールでの開催になりました。ステージイベントでは、さくらえ保育園児の和太鼓から始まり、出演者の方々が会場を盛り上げてくださいました。来年は晴れますよーに。

8・9日で行われた総合文化展には、総勢383人の方に来場いただきました。桜江小全校生徒と桜江中1年生の絵の展示も行われ、作品の数も多く大変賑わいました。市山からもたくさんの個人作品と教室から出展していただき、本当にありがとうございました。来年もよろしくお祈りします(^-^v) 総合文化展の準備・片付け等お手伝いいただいた方ありがとうございました。

さくらえ保育園から地域の方へお誘いをいただきました!

さくらえほいくえん
クリスマス会
日時 12/25(木) 10:00~
場所 さくらえ保育園 遊戯室
プログラム
☆みんなであわてんぼうのサンタクロースの歌をうたったり、楽器を使って演奏をしてみよう!
☆職員による影絵
☆サンタさんからプレゼント♪
ぜひ! 高そびにきてください!
お問合せ 0855-92-1068



11/5 第51回江津市総合社会福祉大会

福祉大会が総合市民センターで開催されました。多年にわたり社会福祉の発展に功績のあった方々に表彰および感謝状の贈呈が行われました。市山からは梅谷定治さん(本町)と森下宴子さん(今田)が表彰されました。受賞おめでとうございます。梅谷さんは福祉功労者、多年にわたり市山支会の役員として、地域福祉の向上に尽力されたとして表彰。(右上写真は梅谷さんです) 森下さんは民生委員児童委員功労者、在任期間が8年の方で、社会奉仕の精神をもって常に住民の立場に立ち相談に応じ必要な援助を行うなど地域福祉の推進に貢献されたとして表彰。森下さんは、11月30日をもって主任児童委員(桜江地区民生児童委員協議会)を退任されます。



しめ縄づくりのご案内
日にち:12月18日(木)
時間:9時30分~
場所:市山交流センター
内容:玄関用・神棚用
準備:ハサミ・橙(あれば)
指導者:地域づくり部の方々
参加費:無料
誰でも参加できます!
地域づくり部

たんぼぼクリスマス会
日にち:12月23日(火)
時間:10:00~12:00
場所:市山交流センター
初めての方でも大歓迎です!!
一緒に楽しい時間を過ごしませんか~♪

こんにちは食改です パート49
Y・Jさんのおすすめレシピ
さばのごま照り焼き
【材料 2人分】
さば(3枚おろし).....1尾分
おろししょうが.....小さじ1
酒.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1/2
片栗粉.....大さじ3
ごま(白・黒).....各5g
サラダ油.....大さじ1と1/2
ししとう.....4本
【作り方】
①さばに骨が残っている場合は骨を抜く。3等分に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
②片栗粉、ごまを混ぜて①の表面にまんべんなく付ける。
③フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面を焼く。

今月の川柳(十二月版)
丁寧に余白のシワをのばす日日
猪に食い荒されて嘆く焔
ハミングで芸術の秋弾む靴
石コロを宝にした幼少期
人それぞれささいな物も宝もの
ごめんです席離れますよろしくネ
あちこちの病魔戦います
どきどきの初体験の一人旅
楽しむ
佐々木 高橋 久美子
湯浅 志紀
森下 博津子
服部 五文
松野 竹月
山形 登志
湯浅 登志
渡辺 康乃