

## 令和8年 1月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元日 休館	はたちの集い (江津総合市民センター)	
4	5	6	7	8	9	10
	金物ごみ・粗大ごみ	川柳教室(締切)たんぽぽ	④缶類・その他プラ ヨガ教室(今田)	ポールエクササイズ(今田) 小・中始業式	大正琴	走り初め(B&G) 書道教室
11	12	13	14	15	16	17
とんど焼き 出初式	成人の日 舞踊教室	たんぽぽ (吉岡醤油)	④ビン類 男性料理教室 スキルアップの会			民生委員支部会
18	19	20	21	22	23	24
	燃やせる粗大ごみ ポールエクササイズ 舞踊教室	たんぽぽ 郷土研究会	④プラ類			舞踊教室
25	26	27	28	29	30	31
	有害・ガラス・陶器ごみ	たんぽぽ (吉岡醤油)	④紙類		大正琴	

### 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。  
平素より、市山まちづくり協議会の活動に、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。  
本年も皆様が参加しやすい行事を計画、実行したいと思いますので、よろしくお願いいたします。  
今年一年が皆様にとって穏やかな年になりますよう、心からお祈り申し上げます。  
市山まちづくり協議会会長 山口好徳



### とんど焼き

日時：1月11日(日) 10時から  
(小雨決行)  
場所：市山コミュニティグラウンド

\*正月飾り等お持ちください。  
破魔矢・お札・お守りは飯尾山八幡宮の節分祭でお焚き上げしていただきますので、センター玄関に設置した箱に入れてください。  
※燃やせないものは、外してお持ちください！  
=内容=  
・午年の方に点火をお願いします。  
(心ばかりの品を準備しています)  
・ぜんざい(婦人会)  
・コーヒーショップ(たんぽぽ)  
・マシュマロ焼き(協議会役員)  
(ご家庭から焼きたい物持参OKです(^^)v)  
・雨天中止の連絡(無線放送)は、ありません。



赤トンボ散歩してると頭に止まる  
便利待つポストの音で急ぐ足  
いつものまに涼しくなると毛布出す  
逆風のコロナにマスク掛け直す  
喜びも苦しみも持ち歩む坂  
今月も句集で心温まる  
なつかしい母校鉄棒ぶらさがり  
引いた線おぼえの漢字棒引き  
嬉しくて笑みこぼれて今日いい日

今月の川柳(二月版)

松野 湯浅 山形 渡辺 佐々木 高橋 服部 湯浅 森下  
登 志 康 紀 久 美 五 津 博  
竹 志 康 紀 久 美 五 津 博  
代 恵 乃 枝 子 月 子 文

#### 市山地域の動向2025.11月末 (2025.10月との比較)

世帯数： 260戸 (±0戸)  
人口：男 252人 (-2人)  
女 300人 (-3人)  
計 552人 (-5人)  
高齢化率 43.84% (+0.39%)

#### お知らせ

\*1月下旬の教室は、お休みに  
なります。  
・レクダンス  
・3B教室  
\*研修室1・2のワックスがけ  
を行いました。

#### 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。よろしくお願いいたします。

#### 12/18 しめ縄づくり

今年も地域づくり部のしめ縄づくりが行われました。11名の方が参加され、梅谷定治さん、渡辺光治郎さん、酒井勝美さんに指導していただき、立派な正月飾りが出来上がりました。また酒井さんには、センターに玄関飾りと門松を作っていただきました。ありがとうございました。

#### 健康ウォーキング

日時：11月29日(土)  
集合：市山  
**三月まで中止**  
まごころ市  
日時：1月 日(土)  
場所：旧松江  
**一月はお休み**



11/22

桜江小学校学  
習発表会

各学年とも、学んだ事を工夫をこらして発表していました。夢や今の気持ちを伝えようとしている事が声や表情から感じることができました。成長を実感した発表会だったのではないのでしょうか。

お疲れ様でした。



12/2

たんぽぽ

ちよっと待って！  
電話で「お金」は詐欺です。



川戸と川越の駐在所さんに来ていただいて振り込め詐欺についてお話をいただきました。今年島根県内(10月末時点)で、被害件数92件被害金額約3億9324万円だそうです。自分は大丈夫と思わず、しっかり対策して気を付けましょう。

11/25

ふりきゅうクラブ

今回の参加者は10名でした。午前中は、ボランティアの会さんに年賀状を購入していただき、子ども達が地域の高齢者の方(80歳以上の独居・夫婦)へ年賀状を書きました。次に脱穀体験！今回は昔の道具を使って、環境保全会さんに教えていただきながら作業を行いました。足で踏みながら稲を軽く添えるのが難しく、強く踏み過ぎたり、回転が逆になったりと苦戦していました。

お昼は、いかめし作りに挑戦！食改の森野さんにご指導していただき、いかめし・さつまいもごはん・すまし汁を作りました。おかわりもたくさんして、美味しくいただきました(^.^)

午後は、認知症ってなあに？江津市の包括支援センターさんからお話を聞きました。家族に伝えたい、優しくしたいと思った、知れて良かった、きつい言葉をかけないようにするという感想が多かったです。今回もたくさんの学びを経験しました。次回は、春休み教室です！6年生が参加できるのも最後になります。みんなでいっぱい遊びましょう♪



認知症ってなあに？



↑足踏み脱穀機 千歯(き)←



クッキング！



第23回島根県民文化祭文芸公募作品に川柳を応募しました。この度、榎野一花さんと永井賢さんが入選作品に選ばれました。

**入選** 楽しそう 通ってみたい 虹の橋 榎野一花  
がんばるぞ 将来のゆめ カメラマン 永井賢

おめでとうございます！後日、賞状と作品集をお渡しします。

12/23

クリスマス会

クリスマス会を開催しました。教室にサンタがいたり、クリスマス仕様に飾りつけされていました。桜花堂さんのバターケーキを食べながらビンゴゲームをして、景品選別に迷い(笑)リーチだけどなかかビンゴ出来なかったりと、笑いあいの楽しい時間を過ごされました。



11/28

食生活改善推進員  
ブロック研修会

センターで江津市食生活改善推進員ブロック研修会が開催され、17名の食改さんが参加されました。栄養士さんによる研修後は調理をされました。災害時に役立つバッククッキング！耐熱性のポリ袋に材料を入れ、湯せんで調理する方法だそうです。メニューは、ごはん・ドライカレー・ピーマンの中華あえ・りんごの甘煮でした。

私も実際にいただきました。湯せんで調理したとは思えないほど、柔らかく調理されていました。味も美味しかったです。



食生活改善推進員

12/19

歳末声かけ訪問

江津市社会福祉協議会の歳末声かけ訪問で、支会・民生委員・ボランティアの皆さんが80歳以上の一人暮らし及びご夫婦のお宅へ訪問し、市内小中学校・保育園児からのメッセージ付きの見舞品を「お元気ですか？年末年始気をつけてお過ごしください」と声をかけ届けられました。

また、訪問世帯を代表として本町の岩本タダエさん宅へ、江津市社会福祉協議会藤田会長と共に見舞品と一緒に届けられました。社協マスコット犬「インディ」と「ステラ」も一緒に。

市山支会

12/6

弥治右衛門のお祭り

江尾で、弥治右衛門神社の例祭りが12月7日に執り行われました。前日の夜は、江尾集会場にて神楽が舞われました。

男性料理教室のご案内

日時 1月14日(水) 9時半～12時

場所 市山コミュニティ

参加費 無料

持ち物 エプロン・三角巾

申込先 市山コミュニティ

※(健康づくり推進会からもお声かけさせていただきます。)

作った料理は、お持ち帰りです。

12/14

第34回浜田・益田間駅伝競走大会

11区 松田紗姫(長谷)  
12区 本山健(谷住郷)  
13区 高橋希良(川戸)  
14区 古野琉生(市山)  
15区 渡邊朝日(市山)  
16区 階本一輝(川越)  
17区 松田脩平(長谷)  
18区 岩本健次郎(市山)

タイム2:19:58

に上回り、20位と大健闘でした。選手、関係者の皆様寒い中お疲れ様でした。

市山スポ協

県内の市町村から33チームが出場しました。天候も悪く、気温9℃の中レースがスタートしました。生中継されていたので、テレビ越しで応援された方もおられると思います。大会までの間、遅くまで練習をされておられました。結果は、

11/26

本町会

本町会に参加してきました。以前は『ワーカーむつみ会』で、福祉活動をされておりましたが解散され、今は有志が集まって月一回の交流会を開催されておられます。今回の活動は、縫わずに作るフェルトカバン！お互いに協力し合いながらい皆さん素敵なカバンが出来上がっていました。最後に、体操をして活動終了です。

令和8年桜江町新春走り初め会

日時 1月10日(水) 9時30分受付 10時スタート

場所 桜江B&G海洋センター

参加費 無料

◆2kmと3kmのコースを選択し、ウォーキング・ランニングができます！

こんにちは食改です パート50

F・Iさんのおすすめレシピ

里芋のクロケット

【材料】1人分

里芋…75g たまご…10g

牛ミンチ…25g バター…大さじ1

にんじん…5g 塩コショウ…少々

玉ねぎ…15g 揚げ油…適量

ごぼう…15g

パセリ…少々

スキムミルク…10g

小麦粉…5g

パン粉…3g

【作り方】

① 里芋は皮つきのままゆでて皮を取る。スキムミルクを入れつぶしておく。

② 玉ねぎ、人参、ごぼうはみじん切りにする。

③ フライパンにバターを入れ、ミンチ、玉ねぎ、人参、ごぼうの順番に炒め、塩コショウで味付けする。

④ ①の中に③をいれて混ぜ、パン粉の順番に衣をつけ落ちついたら中温の揚げ油で揚げる。

スキルアップの会

『味噌作りのお知らせ』

日にち 2月18日(水)

時間 8時半～16時

(途中抜けても大丈夫です)

※前日 16時から準備あり

(都合の悪い方は大丈夫です)

場所 市山コミュニティ

内容 4\*又は7\*の味噌を仕込み、持ち帰ります

参加費 4\*¥4000ぐらい

7\*¥6000ぐらい

※材料の値段がはつきりしないので確定ではありません。

申込・問合せ先 市山コミュニティ

締切り 1月13日(火)

年末大掃除

12月13日に市山支会の皆さんで、センターの窓ガラスを綺麗にいただきました。ありがとうございました。

香典返しお礼

本町 坂越 淳則 様

(故 坂越 りえ様)

『市山まちづくり協議会』にご厚志を頂きました。ご冥福をお祈りするとともにお礼申し上げます。