

第2回健康教室の様子

12月5日（金）第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、32人の方が参加されました。当日は市の健康医療対策課より3名の保健師の方においで頂き、まずは、血圧測定、健康相談をして、続いて握力測定や、体組成測定をしました。それぞれの測定結果をもとに、数値の説明やそれぞれの対策について、また、フレイル（虚弱）についての要素や、チェック、予防をわかりやすく説明頂きました。

多くのご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願ひします。

血圧測定・健康相談



体組成測定



保健師さんの説明

里山の話題

玄関に飾られました



お弁当を作つていただきました



第3回里山サロンカフェが12月17日（水）長谷交流センターで開催され、16名の参加をいただきました。まずは100歳体操で体をほぐし、ビンゴゲームを行い、最後にみんなでクリスマス会をしました。とても楽しい時間を過ごされていました。ご参加いただきました皆さん、ありがとうございました。令和8年もよろしくお願ひします。



100歳体操



クリスマス会 ビンゴゲーム



とんど焼き:小正月(1月15日)の行事で、正月の松飾やしめ縄、書初めなど家々から持ち寄り、一ヶ所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。神事から始まつたのでしょうか、現在では宗教的意味合いは少なくなっています。一般的には、田んぼや空き地に、長い竹や木、藁やカヤ、杉の葉などで作ったやぐらや、とんどを組み、書初め飾りをしたのちそれを燃やし、残り火で柳の木や細かい竹に刺した団子や餅を焼いて食べるという内容で、各地で行われます。とんど焼きの火にあつたり、焼いた団子を食べれば、その一年健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災、五穀豊穫を祈る民間伝承行事です。

写真は前ものです



12月7日(日)8時30分より**陽光苑奉仕作業**が行われました。多くの方のご参加をいただき、植木や庭、周辺の草刈りなど大変きれいにされました。入所者の方々も気持ちよく新しい年を迎えることだと思います。作業いただきました皆さん、ご苦労様でした。

さあ一頑張ろう！



きれいになりました



12月8日（月）ハ戸服部満さん宅梅園場で、梅の木剪定講習会が開催されました。当日は、12名の参加で、講師として、JAしまね農部の指導員の方にお越しいただき、丁寧に指導してもらいました。



座学



伐木作業



チェンソー研修会

11月22日（土）に長谷交流センターで、江津市農林水産課の主催で実施されました。当日は11名の参加でした。講師の方はみどり情報局（GIT 島根）の方で、チェンソーアークを基本から講習されました。研修される方も皆さん真剣でした。

桜江小学校学習発表会

11月22日（土）桜江小学校学習発表会が小学校体育館で行われました。1年生がはじめの挨拶を、続いて、合唱や学習で学んだ様々な取り組みの発表を各学年でされました。全校音楽では“幸せ色した花々”作詞：桜江小学校児童、作曲：hakutoさんの曲を、全校67名で歌われました。最後に6年生の終わりのあいさつで終了。 ブラボー

1.2年生の発表



全員で合唱です

鏡開き：「鏡開き」とは、毎年1月11日に、お供えをしていた鏡餅をおとして、無病息災を願って食べる行事のこと。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず木槌でたたいて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

歴史：もともとの「鏡開き」という行事は、年の初めの「歳開き」「何夕開き」「何夕初め」などという、新年の仕事や行事初め儀式の中の一つでした。これらの鏡餅を正月11日に割って食べる習慣があり、これを「鏡開き」と言つたのです。**餅を鏡**というの：餅の丸い形が銅鏡に似ているからと言われています。

鏡餅の飾りの意味：鏡餅は新年の神様である「年神様」をお迎えした時のお供え物で、飾りのすべてに縁起の良い意味があります。・**2段の丸餅**：太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味。・**橙（だいだい）**：餅の上にのせます。家が「代々」栄えるようにという意味が込められています。・**裏白**：古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴です。・**ゆずり葉**：世代がゆずられ、続いているようにという願いから。

・**「鏡開き」という言葉**は、おめでたい席で酒樽のふたを割るときにも使われます。酒樽のふたの丸くて平らな形をしていることから、古くから作り酒屋では「鏡」と呼んでいました。そのため、酒樽のふたを割る行為も「鏡開き」と言われるようになったのです。



1月

教室・行事予定表



1 木	閉館	元旦	17 土	
2 金	閉館 長谷新春スポーツ大会	18 日		
3 土		19 月		
4 日		20 火	グラウンドゴルフ教室 9:00~ 大寒	
5 月	小寒	21 水		
6 火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	22 木		
7 水	七草	23 金	パソコン教室 13:30~	
8 木		24 土		
9 金	パソコン教室 13:30~	25 日		
10 土	とんど祭り 10:00~ 走り初め会 B&G	26 月		
11 日	鏡開き	27 火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	
12 月	成人の日	28 水		
13 火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	29 木		
14 水		30 金		
15 木		31 土		
16 金				

☆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



とんど祭り

日 時 1月 10日（土）10:00~

場 所 長谷地域コミュニティ交流センター

グラウンド

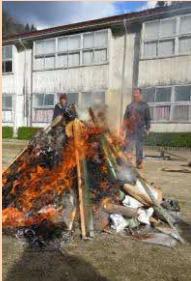
ご家族皆さんでご参加ください。

1年健康でいられるよう、

とんどを囲みましょう。

お家で余ったお餅があればご持参ください。

主 催：長谷里山づくり協議会



12月 14日（日）に益田～浜田間のしおかぜ駅伝が33チームの参加で開催されました。40.1km、8区間で優勝：雪舟益田、準優勝：浜田 A、3位：韋馳天雲南で、桜江は20位の奮闘を見てくれました。長谷からは松田脩平さん松田紗姫さん親子で出場されました。ご苦労様でした。

長谷新春スポーツ大会

日 時 1月 2日（金）9:00~

場 所 長谷体育館

当日は、卓球やバトミントンなどのスポーツを行います。スポーツを通して交流を図りましょう。

主催：長谷スポーツ協会

令和8年新春走り初め会

日 時 1月 10日（土）9:30~ 受付
10:00 スタート

場 所 桜江町B&G海洋センター

☎ 0855-92-1152

小田地内。体力に合わせて：2キロコース・
3キロコース・ウォーキング
どなたでも参加OK！ 参加費無料

長谷交流センターは1月5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～

2026年1月

長谷地区データ（令和7年11月末現在、（ ）は前月比）

人口 198人 (+0) 世帯数 108世帯 (+0) 男 94 (+0) 女 104 (+0) 高齢者率 53.54%

新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は猛暑・豪雨・大火災・地震等各地で大きな災害の多発した年でした。

本年は平稳な一年となるように願うところでございます。

さて、長谷振興協議会では、皆様方のご協力により運動会や奉仕活動等、たくさんのご参加をいただき開催することができました。

又、皆様方より頂いた地域課題については、市・県当局に要請活動を実施し「道路整備」「八戸川の堆積土の除去」を強く要請致しました。



長谷里山づくり協議会は、12年目を迎えるが、当初から取り組んでおります「有害鳥獣被害軽減対策」「お助け作業班活動」も成果を上げております。梅栽培も順調に収穫でき、そよ風会へ出荷できるまでになりました。

今後さらに、皆様方のご意見を伺いながら、振興協議会・里山づくり協議会共に新たな事業を取り入れ、住みやすい地域づくりを目指しましょう。一層のご協力をお願いします。

皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。

長谷振興協議会 里山づくり協議会 会長 千代延 俊介

新年あけましておめでとうございます。

平素は、長谷交流センターの活動にご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年は、当地域では大きな自然災害に見舞われることもなく、平穏に一年を過ごされたことと思います。しかし災害はいつ起こるかわかりません。普段から災害の知識、防災情報、るべき行動について自分自身で確認しておきましょう。



センターにおいては、各教室や事業については、皆様のご協力により予定どおり実施しております。令和7年度も残り3か月となりましたが、各教室の開催や計画された事業を実施していくので、多くの皆様のご協力をお願いします。

本年も皆様のご健康ご多幸をお祈りします。

長谷地域コミュニティ交流センター センター長 松田 明信