

## 令和8年2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
町卓球大会	金物ごみ・粗大ゴミ	たんぼぼ 	ヨガ教室 (13時半今田) 🍵缶類その他プラ	ポールエクササイズ (今田)	川柳 (川戸)	
8	9	10	11	12	13	14
町バトミントン大会 衆議院選挙	レクダンス 舞踊教室 燃やせる粗大ごみ	たんぼぼ (吉岡醤油)	建国記念日 健康長寿 セミナー(桜江) 🍷ビン類	百歳教室	大正琴	書道教室
15	16	17	18	19	20	21
人権講座13:30	舞踊教室 ポールエクササイズ 有害・ガラス・陶器ゴミ	たんぼぼ スキルアップの会 (16時準備)	スキルアップの会 🍵プラ類			まごころ市
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	たんぼぼ (吉岡醤油)	🍵紙類	百歳体操	大正琴	

## 1/11 市山地区とんど焼き



環境保全会の育てたお米で、今年も干支の方へポン菓子  
をプレゼントしました。

前夜に暴風雪警報が発表され心配しましたが、風も落ち着き、無事とんどへ点火する事ができました。点火には毎年恒例の年男年女の方(今年は午年)にお願いをしました。参加者全員で無病息災を祈りながら真柱の倒れる行方を見守りました。今年は江尾方面に倒れました!!倒れた方角に良いことがあるそうですよ。

婦人会さんによる温かいぜんざいを食べながら、たんぼぼさんのコーヒーを飲みながらとんどの火を見守りました。ご協力いただいた全ての皆様ありがとうございました。

今年が市山地区にとって良い年でありまますように!

教育文化部

お礼  
古野俊彦様より志をいただきました。ありがとうございました。

### 重要なお知らせ



火災予防条例の一部改正に伴い、令和8年1月1日から林野火災注意報及び林野火災警報の運用が開始されました。

- ◆林野火災注意報が発令された場合は、屋外での火の使用等の禁止の**努力義務化**となります。
- ◆林野火災警報が発令された場合は、屋外での火の使用等の禁止の**義務**になります。

※林野火災警報発令中に屋外で火を使用した際は、消防法違反により罰則の対象になり、30万円以下の罰金又は拘留が科されます。

- ①林野火災注意報又は林野火災警報が発令された場合の火の使用の制限については、[江津邑智消防組合のホームページ](#)をご覧ください。
- ②林野火災注意報又は林野火災警報が発令された場合は、「市防災無線」「市防災メール」「市公式LINE」でお知らせします。

屋外で火を扱われる際は、林野火災注意報又は林野火災警報が発令されていないかの確認を行い、十分に気を付けて使用してください。

### 健康ウォーキング

日時：11月29日(土)  
集合：市山コ...

**三月まで中止**

♪楽しく歩きましょう♪  
健康づくり部

### まごころ市

日時：2月21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!

### 市山地域の人口

2025.12月末現在  
(2025.11月との比較)

人口：男 252人 (±0人)  
女 300人 (±0人)  
計 552人 (±0人)

世帯数：259世帯 (-1戸)

65歳以上人口  
男 105人 (±0人)  
女 137人 (±0人)  
高齢化率 43.84% (±0%)

2月の3B教室はお休みです

今年の恵方は  
**南南東**

福

### みんなで学ぶ 人権講座ご案内

参加者募集!

日にち：2月15日(日)  
時間：13時30分~15時  
場所：市山コミュニティ交流センター  
演題：「差別のカラクリをあばく」  
~「差別なんかしていない」と思っているあなた~  
講師：江津市人権センター 松島 誠 さん

人権教育が必要なのは、自分と他者の尊厳と価値を理解し尊重し、差別や偏見のない公正で公平な社会を築くためです。皆様のご参加お待ちしております。

### 1/10 桜江町新春走り初め会

昨年は天候不良で中止となりましたが、今年はお天気にも恵まれ市内外から150名の方が参加されました。

桜江B&G海洋センタを一斉にスタートし、小田バイパス→長尾橋→八戸川堤防→今井産業→B&Gへゴール!

皆さん、気持ちよさそうに走っておられました。

市山スポ協



### こんにちは食改です パート51 M・Mさんのおすすめレシピ

1人分栄養量  
エネルギー265kcal  
たんぱく質22.7g  
脂質17.6g  
食塩相当量0.5g

【材料 2人】

- まぐろ…150g
- みりん…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 白ごま…25g
- サラダ油…大さじ1
- 水菜…35g
- パプリカ赤…1/8個(20g)
- パプリカ黄…1/8個(20g)
- きゅうり…1/2本(50g)
- ④ しょうゆ…小さじ1/2
- ④ 砂糖…小さじ1/4
- ④ サラダ油1/2
- ④ レモン…1/4個(40g)

### まぐろのごま焼き 調理時間20分



【作り方】

- ①まぐろは1cmのそぎ切りにし、しょうゆ、みりんに10分漬け込む。
- ②まぐろに白ごまをまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。まぐろを並べ、弱火にし、蓋をして、2分焼く。裏返してさらに2分焼く。
- ④水菜は5cmの長さ、パプリカ、きゅうりはせん切りにし、冷水にさらす。ざるにあげ、水気をしっかり切る。
- ⑤ボウルに④を入れ良く混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥皿に④を盛り、ドレッシングをかけ、まぐろを並べる。くし形に切ったレモンを添える。

### 1/2 江津市はたちの集い

江津市総合市民センターにて「はたちの集い」が開催されました。対象者は平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの192名、式典には174名が出席されました。はたち代表答辞では、桜江町出身の寺本希さんが思いを述べられました。おめでとうございます。今後のご活躍を心より応援しております。



### 1/11 江津市消防出初式

江津市総合市民センターにて令和8年江津市消防出初式が行われました。式典以外の行事は悪天候により中止になりました。

式典では、下記の方々が表彰をうけられました。式典後は市山地区の出初式が行われ、市山連合自治会長の渡邊さんより市山分団長の佐々木重夫さんへ活動支援金が渡されました。団員の皆様、年末警戒のパトロールもご苦労さまでした。



#### 県知事表彰

【永年勤続功労賞】 分団長 佐々木 重夫 さん (江尾)

#### 県消防協会表彰

【表彰章】 湯浅 泰男 さん (市東)  
 【勤続章】 田中 兼司 さん (本町)

#### 江津市消防団長表彰

【勤続章15年】 班長 長谷川 浩 さん (江尾)  
 【勤続章10年】 団員 長谷川 和子 さん (江尾)  
 【精勤章11年】 団員 佐々木 剛 さん (江尾)  
 【勤続章10年】 団員 渡辺 健慈 さん (今田)  
 【勤続章5年】 団員 森下 晃 さん (江尾)

### 今月の川柳 (二月版)

アルバムの笑顔詰った玉手箱  
 白色の万両頂き胸おどる  
 ひとり者友はやっぱり酒が良い  
 カレーなら毎日だって食べられる  
 食べることに一番だいいじ心がけ  
 とろとろと心の炎もえあがる  
 日向ぼこると夢見心地よい  
 氷点下骨まで凍りそうな朝  
 ゆるやかに歩いて歳と手をつなぐ

湯浅志津子  
 服部五月  
 山形ゆうき  
 森下博文  
 松野竹代  
 湯浅登志恵  
 渡辺康乃  
 高橋美枝  
 佐々木美子

### ヒートショック対策

ヒートショックに気をつけよう!  
 血圧は、寒い所では上昇し、暖かいところでは低下します。温度差によって血圧が変動し、脳や心臓に負担がかかることで脳卒中や心筋梗塞を起こします。この現象を「ヒートショック」といいます。

お風呂でのヒートショックは、寒い脱衣所・浴室から熱い浴槽に入る時に起きます。入浴中にめまいや頭がぼーっとした時は、ヒートショックを起こしているかもしれません。

- ＝身を守るためには＝
- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める
  - ②お湯につかる前かけ湯
  - ③湯温は41℃以下、浸かるのは10分程度
  - ④食後や飲酒後は入浴をさける
  - ⑤寒い場所へ移動する時は上着を一枚羽織る
- まだまだ寒い日が続きます、ヒートショックに気を付け万が一の事態に備えた対応も考えておきましょう。

重症時の場合は死に至る危険性があるので、救急車を呼んだり、応急処置をしたりすることも必要です!

### 1/14 男性料理教室

健康づくり推進会主催の男性料理教室が行われました。13名の方にご参加いただきました。今年も江津市役所から保健師さんと管理栄養士さんに来ていただき「ヒートショック対策」・「たんぱく質の取り方」についてお話をいただきました。調理は3班に分かれ、4品作りしました。切って、炒めて、調味料を合わせたりと苦労しましたが一生懸命調理されました。形は不揃いだったかもしれませんが、美味しく作る事ができました。ぜひ一度家で作ってみてください! また今回お話しいただいた事は自分を守る為ですので、意識して過ごしましょう。

健康づくり推進会



1班



2班



3班

### ニコニコ弁当

市山支会が1月24日に、70歳以上で独居の方、80歳以上で2人暮らしの方へお弁当を届けました。支会の皆さんありがとうございました。

市山支会

### 令和7年度12月7日開催の福祉ふれあいチャリティーバザーのお礼

- ・来場者数 143人
- ・売上金額 189,510円
- ・拠出点数 1,629点

地域の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。収益は島根県共同募金会へ送れますが、来年度江津市の社会福祉事業に活用されます。

市山支会

### 所得の申告相談が始まります

市山コミュニティ交流センターでの申告相談会は下記の通りです。

3月2日(月) 10時～15時半

※申告相談には事前予約が必要です。

- ◆予約方法: 予約専用サイト(24時間受付)
- ◆電話予約=専用ダイヤル=0855-52-7919

受付期間: 1月26日(月)～3月12日(木)

詳しくは、かわらばん1月号 4～9ページをご覧ください。