

令和8年 6月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	金物ごみ 3B体操	たんぼぼ	缶類その他プ ラ	ポールエクササ イズ	川柳（川戸）	
7	8	9	10	11	12	13
桜江町ソフト ボール大会	燃やせる粗大ご み レクダンス 舞踊教室	たんぼぼ （吉岡醤油）	ビン類	百歳体操	大正琴	書道教室
14	15	16	17	18	19	20
市東自治会（セ ンターグラウン ド清掃）	有害・ガラス・ 陶器ゴミ ポールエクササ イズ	たんぼぼ	プラ類 ヨガ9時半（今 田）			まごころ市 小学校運動会
21	22	23	24	25	26	27
	ふりきゅうクラ ブ 舞踊教室	たんぼぼ （吉岡醤油） 郷土研究会	紙類 第1回健康教室	百歳体操	大正琴	グラウンド・ゴ ルフ大会（川 戸）
28	29	30				
		たんぼぼ				

市山地域の人口2026.4月末現在
(2026.3月との比較)

人 口：男245人（±0人）
女294人（-2人）
計539人（-2人）
世帯数：253世帯（+1戸）

65歳以上人口
男 104人（+2人）
女 139人（±0人）
高齢化率 44.90%（+0.54%）

=各教室のお知らせ=

◆第一週のポールエクササイズ
7月・8月・9月は今田集会所
に変更になります。

【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

5/9 市山まちづくり協議会総会

5月9日に市山まちづくり協議会の総会を開催いたしました。
出席者27名（役員・部員・各組長他）、委任状を提出された方26名をもって総会を開催いたしました。議題：①令和7年度事業報告・決算報告②令和8年度事業報告（案）・予算（案）③役員・部員改選については全て承認をされました。総会の詳細につきましては、資料の回覧を各組でお願いしておりますので、ご覧ください。ご意見・ご要望がありましたら、市山コミュニティ交流センターへお問い合わせください。昨年度で「市山まちづくり計画」が10年を終え、今年度は延長時期になりました。また新たな取り組み等を考える年となります。地域の皆様方には、10年計画をふりかえり、次へ繋がる計画を部員一同と一緒にたてていきたいとおもいますので、ご協力よろしくお願いいたします。次に協議会部員交代がありましたので、お知らせいたします。
◆江尾自治会長：渡邊孝廣さんから井上盛治さんへ
◆江尾大元神楽保存会：酒井守さんから佐々木稔さんへ交代されました。旧部員のみなさんお世話になりました。今後もよろしくお願いいたします。新役員の皆さんよろしくお願いいたします。

今年度も、昨年同様に地域の皆様にお楽しみいただける事業を計画しております。
開催日時などの詳細が決まりましたら、随時「ふれあい通信」にてご案内いたします。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。



5/9 千丈溪の魅力と成り立ち

総会終了後、島根県立三瓶自然館サヒメル学芸員の中村唯史先生にお越しいただいて、講演をしていただきました。記憶にある方もおられると思いますが、丁度1年前にもお越しいだいて、子ども達を対象に千丈溪と一緒に歩いて、お話を聞きました。今回は千丈溪や江の川について、お話をいただきました。



○千丈溪は長さ3,000mの谷川という意味。（1丈は約3m）
○4000万年前の火山活動によってできた硬い岩盤が、水のはたらきによって長い年月をかけて削られ、今のような険しい谷になった。
○江の川と支流の川には高低差があるため、いくつもの滝ができた。
○江の川流域は、1600万年前には海だったことが鯨の化石が発見されたことからわかっている。
○ゆるやかな100kmにも続く江の川は、舟運で栄えた。

わかりやすく説明いただき、ありがとうございました。



センターグラウンド清掃活動

6月 市東自治会
8月 本町・小一山自治会
10月 江尾自治会

上記の自治会の皆さま
交流センターグラウンド清掃活動にご協力をよろしくお願いいたします。
開催日時については、各自治会にて、ご確認をよろしくお願いいたします。

まごころ市

日時：6月20日（土） 9:00～
場所：旧桜江石油
◆新鮮なお野菜
◆吉岡醤油さんの
移動販売あります

5/14 一日民生児童委員

5月14日、一日民生児童委員の任命式が行われました。市山地区は、いきいきワーカー市山地区会長の岩本美紀子さんが任命されました。岩本さんは、民生委員さんと一緒に桜寿園を1時間ほど見学された後、地域の高齢者の方のお宅訪問を行いました。今回は、本町の佐々木美代子さん宅へお話をさせていただきました。



民生委員市山支部会

香典返しお礼
後山 岩本勝様（故 岩本藤正様）
『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。

今月の川柳（六月版）
あたたかい風に乗りたいまだ生きる
太陽と遊んだ花も眠る夜
帰宅して頬張る駄菓子大好きだ
優しいさをサクラ花びら連れて舞う
春よこい花見宴会のみすぎた
アルバムを捨てきれなくて片付かぬ
校庭で夜桜祭り楽しみだ
ささくれた気持ちも和むサロン会
幸せの朝の体操今日弾む

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

5/18 ふりきゅうクラブ

①午前中の活動は、島根県民文化祭ジュニアの部へ応募するため、本町の渡辺康乃さんに来ていただき、川柳と一緒に考えました。5・7・5で言葉を表現するのに、考えて、悩んで一生懸命作品をつくりました。
②クッキングタイム、今回は一人でオムライス作りに挑戦しました。自分で作ったオムライスはとても美味しかったと声が聞けました。是非、一度家でも作ってもらってみてください。
③午後は、環境保全会の皆さんと一緒に田植え体験を行いました。誰もしりもちをつくことなく終わる事ができました（笑）。子ども達は、泥の感覚に抵抗もなく、もくもくと苗を上手に植えていました。帰った後は、お昼に作っておいたフルーツポンチで体を冷やしました。これがとても美味しかったです（^^）/~~あとは、フリータイムの時間をそれぞれがやりたい事をして過ごしました。



こんにちは食改です パート55
Mさんのおすすめレシピ 【ゴーヤチャンプルー】

材料 2人分
ゴーヤ……小1/2本
木綿豆腐……1/5丁
卵……小1/2個
サラダ油……大さじ1/2
塩……ひとつまみ
しょうゆ……小さじ1
削りがつお……適量

作り方 調理時間30分

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、薄切りにする。
2. 豆腐はしっかり水切りし、水分がなくなったら手で大きめにちぎる。
3. フライパンに半量の油を熱し、豆腐をなるべくくずさないようにしながら焼き色がつくまで炒める。ひとつまみの塩で調味し、取り出しておく。
4. フライパンに残りの油をたしてゴーヤを炒め、火が通ったら③を戻し、溶き卵を加え、全体に混ぜたら鍋肌からしょうゆをまわし入れ、仕上げに削りがつおを加えてさっと混ぜる。器に盛りつける。

5/20 新ごぼう茶 販売開始!!

お持たせいたしました~♪
今年度のごぼう茶が完成しました！
サンピコ・市山コミュニティ交流センターにて販売しています。大袋はセンターのみ販売しております。ごぼう茶を飲んで健康になりましょう!（^^）!



令和8年度桜江スポーツ協会年間行事予定

5月24日(日)	町グラウンドゴルフ大会
//	町バレーボール大会
6月7日(日)	町ソフトボール大会
10月17日(土)	町テニス大会
10月18日(日)	第73回市山地区民体育大会
11月15日(日)	町駅伝
R9.1月9日(土)	走り初め会
2月7日(日)	町卓球大会
2月14日(日)	町バトミントン大会

おしらせ

令和8年度 第1回健康教室
日にち：6月24日（水）
時間：9：30～11：30
場所：市山地域コミュニティ交流センター体育館
内容：血圧測定・個別相談・足指測定・体組成測定
フレイルと心の健康についてのお話
主催：健康づくり
※生きいき手帳を（介護予防手帳）を使用しますので、お持ちの方はご持参ください！
詳細については、回覧でお知らせいたします。

松平地区とのグラウンドゴルフ交流会について
総会資料の年間事業・関連事業計画では、6月開催予定とお知らせしておりましたが、11月を予定しております。
今年度は、松平地区コミュニティ交流センターが主催になりますので、開催時期等が決まり次第「ふれあい通信」でお知らせをさせていただきます。

第30回 ピクニックラン桜江
2026.9.13 SUN
KAZENOKUNI IWAMI RESORT&STAYS
20kmラン / 13kmラン
2026.7.17(水)まで
スポーツナビ

今年は第30回を迎え、記念大会です。ゲストランナーとして、オリンピックメダリストのエリック・ワイナイナさんが参加されます。コースは昨年と同じです。木もれ陽の坂道を走り切った後は、冷たいそらめんと甘い20世紀梨のおもてなし、そして温泉があります！

たんぽぽ
本町の逸本さんに、新しくたんぽぽの看板を、新設いたしました。看板に仕上がりました。逸本さん、ありがとうございます。

桜江小学校 読み聞かせボランティア募集
桜江小学校で、絵本や紙芝居の読み聞かせをしてみませんか！
保護者や地域の方の参加をお待ちしています。
日時：金曜日 8:10~8:25
時期：9月~3月の間に1~2回
『やってみたいな』『どんな様子が見てみたいな!』と思われる方は、市山地域コミュニティ交流センターにお問い合わせください。(TEL0855-92-1508)
1学期は6月26日・7月3日・7月10日の予定です。

さくらえ保育園に みんなあつまれ~
第1回
☆日時 R8.6.30(火)
☆時間 10時~11時
☆場所 さくらえ保育園
☆持ち物 帽子、お茶など
☆問い合わせ 0855-92-1068
今年度も大人の園遊会を開催します~! 保育園の1名の先生が子どもたちと遊べます。おしゃべりしたり、一緒に遊んだりして楽しく時間を過ごして、わくわくHAPPYな時間をみんなで作らしましょう! (※要予約)
園遊会で待っています。みなさん遊びに来てくださいますように。
なんと今年度の園遊会に、絵本と紙芝居のボランティアを募集しています! 絵本と紙芝居は、子どもたちに読んで聞かせるだけでなく、おしゃべりや歌など、様々な活動を通して、子どもたちの成長を支援していきます。絵本の読み聞かせや紙芝居の上演など、様々な活動を通して、子どもたちの成長を支援していきます。絵本の読み聞かせや紙芝居の上演など、様々な活動を通して、子どもたちの成長を支援していきます。