

# 令和8年 7月の行事予定

| 日  | 月                             | 火              | 水                    | 木                         | 金                    | 土       |
|----|-------------------------------|----------------|----------------------|---------------------------|----------------------|---------|
|    |                               |                | 1                    | 2                         | 3                    | 4       |
|    |                               |                | 🍷缶類その他プ<br>ラ         |                           | 川柳（川戸）               |         |
| 5  | 6                             | 7              | 8                    | 9                         | 10                   | 11      |
|    | 金物ごみ<br>3B体操                  | たんぼぼ<br>（吉岡醤油） | 🍷ビン類<br>スキルアップの<br>会 | ポールエクササ<br>イズ（今田）<br>百歳体操 | 大正琴                  | 書道教室    |
| 12 | 13                            | 14             | 15                   | 16                        | 17                   | 18      |
|    | 燃やせる粗大ご<br>み<br>舞踊教室<br>レクダンス | たんぼぼ           | 🍷プラ類<br>ヨガ教室（今田）     |                           | 小・中終業式               | まごころ市   |
| 19 | 20                            | 21             | 22                   | 23                        | 24                   | 25      |
|    | 海の日                           | たんぼぼ<br>（吉岡醤油） | 🍷紙類                  | ポールエクササ<br>イズ<br>百歳体操     | 第23回演芸大会<br>（市民センター） | 民生委員支部会 |
| 26 | 27                            | 28             | 29                   | 30                        | 31                   |         |
|    | 有害・ガラス・<br>陶器ゴミ<br>舞踊教室       | たんぼぼ<br>郷土研究会  |                      |                           |                      |         |

## 市山地域の人口2026.5月末現在 （2026.4月との比較）

人 口：男244人（－1人） 65歳以上人口  
女299人（＋5人） 男103人（－1人）  
計543人（＋4人） 女138人（±0人）  
世帯数：256世帯（＋3戸） 高齢化率 44.38%（－0.52%）

🍷🍷🍷🍷🍷🍷  
まごころ市  
日時：7月18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  
🍷🍷🍷🍷🍷🍷

# ふれあい通信

2026年  
7月  
Vol.122

【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

## 6/24 令和8年度第1回市山健康教室

6月24日（水）に健康づくり主催の令和8年度第1回健康教室を開催しました。40名近くの方に参加いただきました。まず初めに、江津市役所医療対策課の保健師さん2名と島根大学の学生2名による、体組成測定・血圧測定・足指力測定・握力測定・個別健康相談をしていただきました。測定した結果をもとに、保健師さんに評価と対策を教わりました。次にフレイル予防とこころの健康についてお話をいただきました。市山の人口576人に対し、65歳以上の人口252人です（R7年3月現在）。江津市の平均寿命男80.4歳、女87.3歳です。65歳平均寿命は男18.9歳、女24.1歳になり、自立した生活を送れる期間（医療や介護に頼らず、心身ともに健康で日常生活に制限なく過ごせる期間）を延ばすためには、要介護期間状態やフレイルにならないことが大切になります。

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の「ちょうど中間」にあたる虚弱な状態の事で、いろいろな要因が絡みあって発生します。最初の入口が、社会とのつながりを失う事だそうです。市山にはたくさんの教室がありますので、近隣住民の方と声をかけあって、参加してみてもいいでしょうか！自立した生活を送れる期間を延ばす意識をしてみましょう。



## 6/22 ふりきゅうクラブ 川戸地域と合同開催

6月22日（月）川戸地域と合同で開催しました。スタッフ含め総勢34名。川戸のお友達が来るという事で、現在工事中の市山橋・今田の堤防へ見学にでかける事にしました！お昼ごはんを今田集会所で食べるため、5班にわかれておにぎらずを作り、具材をバランス良くのせて、海苔で包むのに多少苦戦しましたが、無事作り終え出かける事ができました。工事現場では、子ども達に分かりやすく説明していただいて、質問にも答えていただきました。今田までの道中は、堤防を歩きました。集会所でおにぎらずとそうめん汁を食べました。「つゆが美味しい～♡」「おかわり～」と声が飛び交っていました。さあー市山まで歩いて帰ります。スタッフはお疲れモードの中、帰りは堤防を自由に歩きました。走って何往復する子もいれば、生き物を見つける子、後ろ歩きする子がいました。帰れば、市山恒例のプールで釣りです！！気づけば15人ぐらいが釣り竿を持ってじっと待っていました。途中おやつタイム「フルーツポンチとチューペット」を食べて、体育館と釣りをする子にわかれて遊びました。終わりの会では、「新しくお友達ができました。」と発表してくれた子がいて、合同企画をしてよかったです。終わった後に、万歩計を見てみると1万8千歩歩いてました（°Д°）。



## 6/14 市東自治会 センター清掃

6月14日（日）に、市東自治会の皆様にグラウンドの草刈り、花壇の草取りをしていただきました。センター内がとても綺麗になりました。朝早くからありがとうございました。その際、旧市山保育園側の木に小さいスズメバチの巣が二つも見つかりました！まだ小さい巣でしたので、大事な事になりませんが、ハチの活動も活発な時期になっています。草刈りなどにはお気を付けください。また、センター内で見かけましたらお知らせください。



## 6/13 ニコニコ弁当

6月13日に、市山支会が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



## 地域の出来事

### 5/31 江尾 泥落とし



5月31日(日)に、江尾集会所にて「泥落とし」が行われました。田植えなどの農作業を終えた後の労をねぎらい、無事を祝うため、多くの方が集まり大いに盛り上がりしました。



江尾自治会

### 6/6 なかよし運動会



6月6日(土)に、さくらえ保育園のなかよし運動会が桜江B&Gの体育館で開催されました。園児たちは一生懸命がんばりました!!



さくらえ保育園

## 災害への意識

大雨や洪水などによる災害が発生しやすい時期になりました。皆さん、災害が起きた時の準備はできていますか?!

ダムからの放流量や降水量に注意し、市からの避難指示がでる前に自主的な避難を考えておきましょう!

防災部では、災害時の各戸の安全確認のための資料づくりを考えています。各自治会の方からの案内がありますので、ご参加をお願いします。令和8年5月29日より気象の警報などが大きく変わりました。

|          | 河川氾濫           | 大雨             | 土砂災害             | 高潮             |
|----------|----------------|----------------|------------------|----------------|
| 警戒レベル5相当 | レベル5<br>冠水特別警報 | レベル5<br>大雨特別警報 | レベル5<br>土砂災害特別警報 | レベル5<br>高潮特別警報 |
| 警戒レベル4相当 | レベル4<br>冠水危険警報 | レベル4<br>大雨危険警報 | レベル4<br>土砂災害危険警報 | レベル4<br>高潮危険警報 |
| 警戒レベル3相当 | レベル3<br>冠水警報   | レベル3<br>大雨警報   | レベル3<br>土砂災害警報   | レベル3<br>高潮警報   |
| 警戒レベル2   | レベル2<br>冠水注意報  | レベル2<br>大雨注意報  | レベル2<br>土砂災害注意報  | レベル2<br>高潮注意報  |
| 警戒レベル1   |                | 早期注意報          |                  |                |

### 6/10 燦々くらぶ研修会&交流会

6月10日(水)に、桜江町民生児童委員連絡会主催の燦々くらぶ交流会で、大根島由志園と大漁市場なかうらにバスツアーで行ってきました。天気も良く、園内の花を見て散策して、なかうらでの買い物、他の地区の方との会話と楽しく過ごす事ができました。

市山民生委員



### 6/21 桜江小運動会

6月21日(日)に、桜江小学校の運動会が雨の中開催されました。

今年のスローガン

【しんけん協力 かがやけ  
1位じゃなくても 最強  
さくらえっ子】

を目標に、児童たちは雨が降る中一生懸命競技に取り組み、みんなががんばりました。



### スキルアップの会

## みんなでわいわい 夏の生け花を楽しもう!

日にち: 7月8日水曜日  
場所: 市山コミュニティ交流センター  
時間: 9時30分~11時30分  
会費: 1500円くらい  
用意する物: 花器か花瓶等、花ばさみ  
申し込み: 市山コミュニティ交流センター  
参加人数: 15名程度

締切日  
7月3日(金)

## カサブランカ

酒井さん(江尾)から綺麗な黄色とピンク色のカサブランカをいただきました。玄関がとても華やかになり、来所される皆さんに大変喜んでいただきました。酒井さんありがとうございました。



## 桜江町スポ協 結果

桜江スポーツ協会主催のグラウンドゴルフ大会・バレーボール大会・ソフトボール大会が各日程で開催されました。ソフトボールは、4連覇されました。おめでとうございます! 選手の皆さん、関係者の皆さん、暑い中大変お疲れさまでした。応援にも駆けつけてくださりありがとうございました。

市山スポーツ協会

### 6/7 ソフトボール大会

優勝 市山チーム  
準優勝 谷住郷チーム  
第3位 長谷チーム



### 5/24 グラウンド・ゴルフ大会

団体 優勝 谷住郷  
準優勝 長谷B  
第3位 川越

毎週火曜日  
グラウンドゴルフをしています。大会のための練習参加もOK! 上位を目指しましょう!!

個人 優勝 井下 勤(谷住郷) HO2 得点56  
準優勝 松田重夫(長谷B) HO1 得点57  
第3位 早弓優憲(谷住郷) HO1 得点58  
第4位 湯浅憲長(長谷A) HO2 得点59  
第5位 鉦 静夫(川戸) HO1 得点59

### 5/24 バレーボール大会

優勝 長谷チーム  
準優勝 川戸チーム  
MVP男子三谷知也(長谷)  
MVP女子森下百恵(長谷)



## こんにちは食改です パート56 W・Fさんのおすすめレシピ【豚コマ肉やわらかとんかつ】

【材料】2人分  
豚コマ肉...200g  
塩...小さじ1/4  
溶き卵...1個分  
小麦粉...大さじ3  
パン粉...1カップ  
中濃ソース...大さじ2~3  
酢...小さじ1  
揚げ油...1/2カップ



江津教育ホームページ

### 【作り方】

- ①豚コマ肉をパックから取り出し、四等分にざっくり丸くまとめて、平につぶし小判型にする。
- ②よく混ぜたAに絡めパン粉をつける。
- ③20cmのフライパンに揚げ油を中火で熱し、②を重ねないように並べ、表裏3分~3分半ずつきつね色に揚げる。
- ④③を器に盛り、千切りキャベツ・トマトを添え、Bのソースをかける。

過疎なれど四季の訪れ平和です  
新量何とも言えぬよい匂い  
友人が集まって来た四畳半  
手さぐりで過去の記憶を笑い合う  
針と糸思いが合わず四苦八苦  
青畳手伸びが合せて昼寝する  
こつてりのあんこぼた餅仏前へ  
お化粧がこつてりと付きまた落とす  
ランの花私の夢を膨らます

渡松山湯々高森服湯月  
辺野形浅木橋下部浅志版  
康竹う志美美博文津  
乃代き恵枝子文月