

5月3日(日)に長谷小学校タイムカプセル掘起こし同窓会が行われました。このタイムカプセルを埋められたのは、ミレニアム年であった2000年に実施されたもので、10年後に集まって掘起こしが計画されていたようですが26年の月日が経った様です。当日は、その当時の児童、その家族、教職員50名の参加でのイベントになりました、雨模様でしたが掘起こしを実施できました。残念ながら、タイムカプセルは発見できませんでしたが、体育館でその当時行なわれていた、長谷っ子わくわくまつりのビデオの上映会があり、懐かしい、又、恥ずかしい当時の映像を見ました。このような集まりが出来たことは貴重な機会でした。久しぶりの再開に皆感動の一日だった様です。

出てくれー



懐かしいねー



当時の先生方



#### 令和8年度 第1回健康教室

日時：6月12日(金) 午前10時より(午前9時30分～受付開始)  
場所：長谷生活改善センター  
内容：健康測定にかかる数値他、最初に血圧測定、健康相談があります。  
※“生き”、“いき”手帳(江津市介護予防手帳)をご持参ください。



#### 長谷里山づくり協議会視察研修会のご案内

協議会では特産品及び加工品の販売をしている、島根県東部、飯南町、雲南市の道の駅の視察研修を計画しています。参加を希望される方は下記によりお申し込みください。

日時：6月25日(木) 8:00 発～17:00 着(長谷交流センター)  
場所：島根県飯南町、雲南市の道の駅へ(54号線沿い)  
参加費：2000円程度(昼食代を含む) 参加申込締切6月17日(水)  
定員：20名 定員になり次第締め切ります  
申込み：☎92-1218 長谷地域コミュニティ交流センターまで



**夏至(げし)**は、日本の四季をわける二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつです。二十四節気の中で身近のものは、春分、夏至、秋分、冬至の4つ。これらは、まとめて二至二分(にしにぶん)と呼ばれています。

夏至は、1年でもっとも昼が長くなる日です。6月20日ごろは梅雨シーズン。雨の日はまだ肌寒くなる日もあるくらいです。日本の夏至は、これからどんどん暑くなっていく夏の入り口といったところです。

2026年の夏至は6月21日(日)です。

ちなみに、夏至と冬至の日では日照時間に5時間も差が出ます。



# 里山の話題

#### マダニに注意!

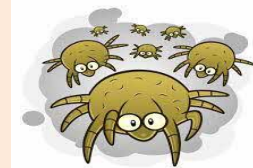
ダニ類は様々な感染症を媒介します。『重症熱性血症板減少症候群』『つつが虫病』『日本紅斑熱』等は、ダニ類に刺されることにより感染します。(マダニの活動は、春から秋にかけて活動が盛んです)

#### 《もし咬まれたら》

マダニ類の多くは、人や動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間(数日から、長いものは10日間以上)吸血しますが、咬まれたことに気が付かない場合も多いと言われています。吸血中のダニに気が付いた際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあるので医療機関(皮膚科)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらってください。

《予防のポイント》ダニは田畑や山林、草むらなどに生息しています。・肌を出来るだけ出さないよう長袖、長ズボン、手袋、帽子等を着用しましょう。・肌が出る部分にはダニ用のスプレーを噴霧しましょう。・地面に直接転んだり腰を下ろしたりせず敷物を敷きましょう。・帰った後は外で衣服をよく払いすぐに体をよく洗い新しい服に着替えましょう。

・ペットである犬や猫にも注意しましょう。



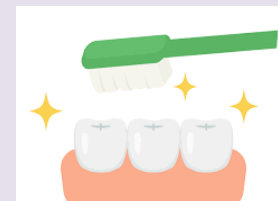
#### 6月4日～6月10日は歯の衛生週間

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われています。また、6月4日から6月10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが歯の衛生週間を実施しています。

日本人男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と世界一長寿大国です。しかし残念ながら、歯の寿命は50～60歳で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日頃から正しい歯磨きなどの口腔ケアをしっかり行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。

最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという『8020運動』も提唱されています。

歯の衛生週間をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実施する習慣を身につけましょう。



#### 父の日

1909年アメリカワシントン州スポケーンのソノラ・スマート・ドットという女性が、男手1つで自分を育ててくれた父を讃えて、教会の牧師にお願いして父の誕生日である6月に拝礼してもらったことがきっかけと言われている。

彼女が幼い頃、南北戦争が勃発。父ウィリアムが招集され、彼女を含む子供6人は母親が育てることになるが、母親は過労がもとでウィリアムの復員後まもなく亡くなった。以来男手1つで育てられたが、ウィリアムも子供が皆成人したのち亡くなった。

最初の父の日の祝典は、その翌年の1910年6月19日に行われた。当時すでに母の日が始まっていたため、彼女は父の日もあるべきと考え、「母の日のように父に感謝する日」と牧師協会へ嘆願して始まったとされる。 本年の父の日は6月21日(日)です。

#### 第30回ピクニックラン桜江の開催について

日時 9月13日(日) 雨天決行

(順延なし)

申込期限 7月17日(金)まで、参加申し込みは江津市ホームページをご覧ください。締め切り日にかかわらず募集定員に達したら受付を終了します。早めに!

種目

20kmラン: 風の国→八戸→市山→長谷→風の国

13kmラン: 風の国→八戸→長谷→風の国

13kmウォーキング: 風の国→八戸→長谷→風の国

受付 風の国 7:00～7:30

スタート 風の国 8:00 各種目一斉にスタート

制限時間: 12:00(時間内にゴールできない方は、大会運営車でゴールへ移動) 参加者全員に記念品をお渡しします。

記念大会として

オリンピックメダリスト

エリックワイナイナ

さんが出場されます。





|    |   |                  |    |   |                              |
|----|---|------------------|----|---|------------------------------|
| 1  | 月 |                  | 17 | 水 |                              |
| 2  | 火 | グラウンドゴルフ教室 8：30～ | 18 | 木 |                              |
| 3  | 水 |                  | 19 | 金 |                              |
| 4  | 木 |                  | 20 | 土 | ロコモ教室 9：45～                  |
| 5  | 金 |                  | 21 | 日 | 父の日・夏至                       |
| 6  | 土 |                  | 22 | 月 |                              |
| 7  | 日 | 町ソフトボール大会        | 23 | 火 | グラウンドゴルフ教室 8：30～             |
| 8  | 月 |                  | 24 | 水 |                              |
| 9  | 火 | グラウンドゴルフ教室 8：30～ | 25 | 木 |                              |
| 10 | 水 |                  | 26 | 金 | パソコン教室 13：30～                |
| 11 | 木 | 入梅               | 27 | 土 |                              |
| 12 | 金 | パソコン教室 13：30～    | 28 | 日 | 交流センター奉仕作業 7：30～・花火講習会 13：30 |
| 13 | 土 |                  | 29 | 月 |                              |
| 14 | 日 | 陽光苑奉仕作業 8：30～    | 30 | 火 | グラウンドゴルフ教室 8：30～             |
| 15 | 月 |                  |    |   |                              |
| 16 | 火 | グラウンドゴルフ教室       |    |   |                              |

☆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



第 62 回島根県グラウンドゴルフ交歓大会が 5 月 8 日（金）に浜山運動公園で行われました。桜江町から 4 名の参加で内長谷からは 3 名でした。  
結果は **山下富貴子さんが優勝**されました。  
おめでとうございます。

第 27 回日本海信用金庫杯親善グラウンドゴルフ大会が 5 月 20 日（水）江津市中央公園多目的広場にて開催され 82 名の参加で、桜江町から 18 名内長谷からは 4 名の参加でした。（3 ラウンド個人）長谷のみ  
女性 準優勝 山下富貴子さん（59 打）  
男性 第 8 位 山下嘉雄さん（62 打）  
第 9 位 湯浅憲長さん（63 打）

**桜江保育園にあつまれー** 大人の開放日が  
6 月 30 日（火）10 時～11 時に開催されます。  
持参品：帽子、お茶等 ☎0855-92-1068

陽光苑奉仕作業  
日 時 6 月 14 日（日）午前 8 時 30 分より  
奉仕作業があります。  
各地区の皆さん  
よろしくお願いします。



6 月 28 日（日）午前 7 時 30 分より  
長谷地域コミュニティ交流センターグラウンド及び周辺の奉仕作業を行います。  
今回は長谷地区です。  
長谷地区の皆さん  
よろしくお願いします。



**桜江小学校読み聞かせボランティア募集**  
絵本や紙芝居の読み聞かせしてみませんか！  
日時：金曜日 8：10～8：25 時期：9 月～3 月の間に 1～2 回。ゆったり見たりしたい方は長谷交流センターにお問い合わせください。1 学期は 6/26・7/3・7/10 の予定

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 6 月

長谷地区データ（令和 8 年 4 月末現在、（ ）は前月比）  
人口 200 人（+2）世帯数 109 世帯（+1）男 95（+1）女 105（+1）高齢者率 53.50%

買い物バスが 5 月 21 日（木）に運行されました。当日は 13 名の方の参加で、長谷地区の民生児童委員の方も参加されました。  
この取り組みは、家から離れた大型店舗で買い物をしたいが、交通手段の問題でなかなか行けない地区の皆さんの悩み解消のため運行されるものです。

さー 買い物だー



ジュンテンドー



キヌヤ



しまむら



**大雨による河川の氾濫や土砂災害** 避難のタイミングはレベルで判断「日頃の備えと早めの避難」

| 警戒レベル<br>避難情報(市) | 住民がとるべき行動                    | 河川の氾濫<br>1 級河川など | 大雨<br>低地の浸水 | 土砂災害<br>急傾斜地 |
|------------------|------------------------------|------------------|-------------|--------------|
| レベル 5<br>緊急安全確保  | 命の危険直ちに安全確保                  | 特別警報（気象庁）        |             |              |
| レベル 4<br>避難指示    | 危険な場所から全員避難                  | 危険警報（気象庁）        |             |              |
| レベル 3<br>高齢者避難   | 避難に時間を要する人は<br>早めに避難の準備など    | 警報（気象庁）          |             |              |
| レベル 2            | 避難行動を確認<br>（避難場所やルート、タイミング等） | 注意報（気象庁）         |             |              |
| レベル 1            | 災害への心構えを高める                  | 早期注意情報（気象庁）      |             |              |