

令和8年度“梅しそ巻”づくり始まる

そよ風会の看板商品“梅しそ巻”づくりが本年も始まりました。
梅の収穫、選別、塩漬けからしそ巻と、とても手間をかけて作られます。
多くの方が早くできるのを期待しておられるのではないのでしょうか。
出来上がるのは秋頃だそうです。楽しみですすね！



慣れたもんです



梅の塩漬け



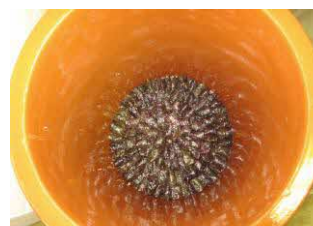
テキパキ作業中



立派なしそ！



梅しそ巻



つばくめの中

グラウンドゴルフ教室の様子



それいけー



入ってくれー



グラウンドゴルフ教室は毎週火曜日に活動しています。通常は9時から行っていますが、6月からは午前8時30分より暑さ対策を兼ねてやっています。皆さんなかなかの腕前で、結構ホールインワンが出ます。これから益々暑くなりますが、健康づくりのためにも無理せずに頑張ってください。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、高温多湿の環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

症状：めまいや顔のほてり、筋肉の痙攣、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、皮膚の異常、まっすぐに歩けない、呼びかけに反応しないなどの症状が出たら危険です。

予防・対策：水分をこまめにとろう、塩分をほどよくとろう、睡眠環境を快適に保とう、バランスの良い食事をしよう、衣服を工夫しよう、冷却グッズを身に付けよう、飲み物を持ち歩こう、こまめに休憩をとろう。

応急処置：涼しい場所に移動しましょう、衣服を脱がし体を冷やしましょう、水分や塩分を補給しましょう、危険だと感じたらすぐに医療機関へ、これからどんどん気温が上がります、**炎天下**の作業は特に気をつけましょう。



桜江町スポーツ協会主催の大会結果

桜江町バレーボール大会が5月24日（日）にB&G 海洋センターで行われました。

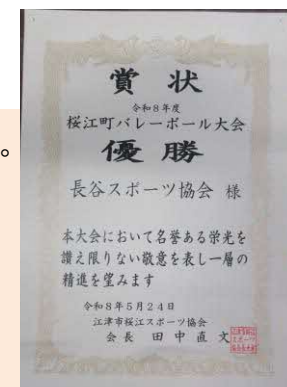
5チーム参加

優勝 長谷チーム

準優勝 川戸チーム

MVPに 男性 **三谷 知也さん**（長谷） 女性 **森下 百恵さん**（長谷）

おめでとうございます



桜江町グラウンドゴルフ大会が5月24日（日）に桜江小学校グラウンドで

団体戦（7チーム参加） 個人戦（46名参加） 行われました。

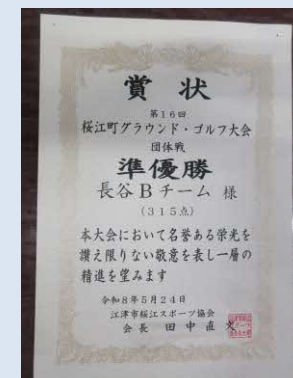
優勝 谷住郷チーム **優勝** 井下勤さん（谷住郷） 56打

準優勝 長谷Bチーム **準優勝** 松田重夫さん（長谷B） 57打

第3位 川越チーム 第3位 早弓優憲さん（谷住郷） 58打

第4位 湯浅憲長さん（長谷A） 59打

第5位 鉦 静夫さん（川戸） 59打



桜江町ソフトボール大会が6月7日（日）桜江小学校グラウンドで行われました。

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月28日（木）に第11回江津・浜田ブロックグラウンドゴルフ大会が浜田市陸上競技場で行われ、75名の参加で、内桜江町より9名（長谷4名、谷住郷3名、川越2名）の参加でした。

8ホール3ラウンド個人ゲーム

成績（長谷のみ）

女性の部 第5位 山下富貴子さん 65打

男性の部 第9位 山下嘉雄さん 64打

第10位 湯浅憲長さん 64打

6月5日（金）に第14回市長杯・山陰中央新報社杯グラウンドゴルフ大会が江津市運動公園で行われました。85名の参加で、内桜江町から20名（長谷3名、川戸4名、谷住郷7名、川越6名）の参加でした。

8ホール3ラウンド個人ゲーム

成績（桜江町のみ）

総合 第5位 鉦 静夫さん（川戸） 55打

男性 第11位 山口忠幸さん（谷住郷） 58打

女性 準優勝 田中富士子さん（川越） 57打

第5位 山下富貴子さん（長谷） 60打

7月30日は『梅干しの日』

梅干しを食べると難が去ると言われていることが由来だそうです。

和歌山県のみなべ町の東農園が制定した記念日。なぜ7月30日なのかというと、昔から梅干しを食べると難が去ると言われることから「**なん（7）が、さ（3）る（0）**」という語呂合わせで、この日を『**梅干しの日**』としたのだそうです。

疲労回復を期待できるクエン酸がたっぷり含まれた梅干しは、もともと夏にこそ摂取しておきたい食品でもあります。

昔の人は梅干しを薬として持ち歩き、旅先で熱病や風土病などの病気にかからないように心がけていたようです。これに加えて梅干しは「食べ物、水、血」の三毒を断つ果実と言われ、体調を崩しがちなこの時期には、ピッタリの食べ物です。





1	水		17	金	
2	木	半夏生	18	土	
3	金		19	日	
4	土		20	月	海の日・土用
5	日		21	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～
6	月		22	水	
7	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～ 七夕	23	木	
8	水	里山サロンカフェ 13：30～	24	金	パソコン教室 13：30～
9	木		25	土	
10	金	パソコン教室 13：30～	26	日	土用の丑
11	土	ロコモ教室 9：45～	27	月	
12	日		28	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～
13	月		29	水	
14	火	グラウンドゴルフ教室 8：30～	30	木	
15	水		31	金	
16	木				

☆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1回里山サロンカフェ

日 時 7月8日（水）午後1時30分～
場 所 長谷地域コミュニティ交流センター
参加費 100円
内 容 100歳体操
ミニゲーム他



6月6日（土）B&G 海洋センターで、さくらえ保育園のなかよし運動会が行われました。園児のみんな元気いっぱいでした。



6月21日（日）桜江小学校の運動会が行われました。
6月20日（土）の予定でしたが、雨天のため順延となりました。あいにくのコンディションでは在りましたが、児童の皆さんは、競技に演技に頑張っていました。

開会式



応援合戦



玉入れ



色別リレー



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

～未来につなげるめくもりのある明るくやさしい長谷～

2026年7月

長谷地区データ（令和8年5月末現在、（ ）は前月比）

人口 198人（-2）世帯数 107世帯（-2）男 95（+0）女 103（-2）高齢者率 53.03%

6月12日（金）に、第1回健康教室が長谷生活改善センターで行われ29人の方の参加でした。当日は市の健康医療対策課より3名の保健師の方と島根医科大学実習生の学生さんにおいていただき、血圧測定や健康相談又、握力測定、足指力計、骨密度測定をしていただきました。

最初に、実習生の方から骨粗鬆症について、続いて保健師さんより測定結果にもとづく数値評価について説明がありました。そしてメインのフレイル（虚弱）予防について説明がありました。



玄関に飾っていただきました

血圧測定・健康相談



握力測定



説明頂いた大谷保健師さん



島大医学生さん



足指力計



骨密度測定



さあ皆で運動！



6月14日（日）8時30分より陽光苑の奉仕作業が行われました。当日は多くの方にご参加いただき作業もはかどりました。植木や庭、周辺の草刈りなど、とてもきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく生活されると思います。ご参加いただいた皆様ご苦労様でした。

