

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のグラウンド及び周辺の清掃作業を、長谷地区の皆さん20人で行って頂きました。とてもきれいにして頂きました、長谷地区の皆さんありがとうございました。
次回9月は山中地区です。よろしくお願いします。



元気を出して、さあーやるか



きれいにして頂きました、ご苦労様でした



6月28日（日）午後よりサルの追い払い花火講習会が長谷交流センターであり、市内各地より35名の方が受講されました。（内20名が長谷）今年度もサルの追い払いよろしくお願いします。



食中毒を防ごう！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭内でも発生しています。家庭内における食中毒は、症状が軽かったり、家庭のうち全員に症状が出なかったりする場合があるため食中毒と認識されないケースも少なくありません。

1. **つけない**：手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒に原因菌やウイルスを食べ物につけないよう必ず手を洗いましょう。
2. **増やさない**：細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス10℃以下では停止します。低温で保存することは重要ですが冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが重要です。
3. **やっつける**：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安です。食料の保存、調理器具の加熱、そして手洗いが大切です。



里山の話題

視察研修の様子

長谷里山づくり協議会の主催で、雲南市、飯南町方面へ視察研修に17名の参加で行いました。飯南町、雲南市の道の駅を中心に回りました。その地域独特の特産品や、土産物など多くのものに圧倒でした。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

赤来高原



とんぼら



掛合の里



おおしめ縄創作館



道の駅



たけのこの里



荒神谷博物館

6月27日（土）第104回桜江町グラウンドゴルフ親善大会が川戸交流センターグラウンドで行われ、町内45名の参加で、長谷からは10名でした。

（8ホール3ラウンド）結果

優勝 鈴木 静夫さん（川戸）55打 準優勝 山下嘉雄さん（長谷）57打
第3位 山口忠幸さん（谷住郷）58打 第4位 湯浅恵長さん（長谷）58打
第6位 山下富貴子さん（長谷）63打 第7位 松田明信さん（長谷）63打
おめでとうございます、ご苦労様でした。

よい歯のコンクール
8020（はちまるにいます）

6月1日～9月19日（当日消印有効）応募資格：今年80歳以上になる方で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方が対象。詳しくは歯科医院へ

蜂の活動期が到来：特にスズメバチやアシナガバチには注意を！

刺されやすい蜂の種類：刺される可能性が高いのは家庭で暮らす性質をもった蜂の仲間です。スズメバチ、アシナガバチ、ハナバチ、マルハナバチのグループでこれらのハチの巣を刺激すると、集団で襲ってきます。

どんなとき危ないのか：蜂が周りをブンブン飛びまわったことがありますか？この理由として考えられるのは「汗などのニオイに反応して寄ってきている」か「巣が近い」などが考えられます。汗にはさまざまな栄養が含まれているので、彼らからすれば貴重な飲み物です。食べ物のニオイに反応してくることもあるので、**ニオイには注意が必要です**。又、ハチの巣が近いかどうかの判断は難しいと思うので、蜂が近づいてきたときは急激な動きは避け、ゆっくりとその場から離れてください。しかし、大量の蜂が出てきたり、すでに刺されるなどしていたら、その場からすぐに離れてください。巣を刺激したら、追ってこなくなるまで逃げるしかありません。尚、慣れない巣の駆除も危険です。一度に大量に刺される可能性があるため専門業者に依頼するのが良いでしょう。

応急処置：○流水で刺し口を絞るようにして洗う。ハチ毒は水溶性なので効果的と考えられる。

流水による冷却効果で腫れや、痛みの緩和効果も得られます。○水などで患部を冷やし、痛みや腫れの緩和。刺されたところ以外に蕁麻疹や腫れなどの症状が出た場合はすみやかに病院で治療を受けましょう。（アレルギー反応アナフィラキシーを引き起こしているかもしれません）

車は自分で運転せず、誰かに頼みましょう。



8

月

教室・行事予定表



1	土		17	月	
2	日		18	火	グラウンドゴルフ教室 8:30～
3	月		19	水	
4	火	グラウンドゴルフ教室 8:30～	20	木	
5	水		21	金	パソコン教室 13:30～
6	木		22	土	ロコモ教室 9:45～
7	金	パソコン教室 13:30～ 立秋	23	日	処暑
8	土		24	月	
9	日		25	火	グラウンドゴルフ教室 8:30～
10	月		26	水	
11	火	山の日	27	木	
12	水		28	金	
13	木	閉館	29	土	
14	金	閉館 各地区盆踊り	30	日	
15	土	納涼大会	31	月	
16	日				

☆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



田植えばやしの練習について

8月15日の納涼大会での田植囃子の練習を行います。是非ご参加ください。

日 時 8月8日(土) 18:00～

場 所 長谷地域コミュニティ
交流センターにて
みんなで合わせましょう。



熱中症に気をつけましょう！

本年は早くから30度を超える日が続きました。又、早い梅雨明で暑い日がさらに続くことが予想されます。炎天下での作業は特に注意しましょう。屋内にいても熱中症にかかりま

す。本年は40度近くになるかも？
水分や、塩分をこまめに取り
ることが大切です。服装なども
工夫し熱中症にならないよう
にしましょう。



“熱中症”屋外、屋内、関係ない”

お盆の閉館について

8月13日より8月14日まで閉館します。

8月17日より開館します。

2026 江の川祭り

8月16日(日) 江の川
河口・江津駅周辺・星高
山火文字・花火大会
灯ろう流し他色々
家族でお盆の思い出に
お出かけしてみても
いかがですか



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8月

長谷地区データ(令和8年6月末現在、()は前月比)

人口198人(+0) 世帯数107世帯(+0) 男94(-1) 女103(+1) 高齢化率53.03%



百歳体操



令和8年度第1回里山サロンカフェ

7月8日令和8年度第1回里山サロンカフェが開催され、13人の参加でした。まず、いきいき百歳体操をしました。続いてガムを60回噛んで、色で噛む力を判定するものをしました。また、口の健康(口)、唾液についての説明があり、最後に間違い探しをみんなでやりました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。又の、ご参加をお願いします。

何色に変わったかな？

健口生活



間違い探し

8つの間違いわかったかな

令和8年度 長谷納涼大会の開催について

日 時 令和8年 8月15日(土) 18:00～

場 所 長谷地域コミュニティ交流センターグラウンド及び体育館
(雨天の場合は体育館にて実施します)

プログラム

1. 田植ばやし 18:00～18:20
2. 盆踊り(長谷地区) 18:25～18:35
3. 長谷小唄 18:40～18:50
4. 神楽: 八戸神楽社中 19:00～19:30
山中神楽社中 19:40～20:10
5. 大抽選会 20:20～21:30

主催: 長谷青壮年協議会 ※ご家族一緒にお出かけください



写真は昨年のものです