



令和8年 8月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
お知らせ ◆ふりきゅうクラブ 夏休み教室の開催を検討しておりましたが、猛暑日が続き、熱中症警戒アラートも毎日のように発表され、野外活動が困難なため中止とさせていただきます。 ◆ポールエクササイズ 8月17(月) から8月31日(月)へ変更になりました。						1
2	3	4	5	6	7	8
本町・小一山自治会（センターグラウンド清掃）7時～	金物ごみ	たんぼぼ	缶類その他プラ	ポールエクササイズ（今田）	川柳（川戸）	まごころ市書道教室
9	10	11	12	13	14	15
	休館	山の日	休館	休館	市山地区盆踊り	今田地区盆踊り
16	17	18	19	20	21	22
江の川祭り	燃やせる粗大ゴミ 舞踊教室	たんぼぼ（吉岡醤油）	プラ類 ヨガ教室（今田） 13時半～ 市山スポーツ協会会議19時～			江尾地区盆踊り
23	24	25	26	27	28	29
	有害・ガラス・陶器ゴミ	たんぼぼ 郷土研究会	紙類	桜江中始業式	大正琴	八朔子供神楽
30	31	市山地域の人口2026. 6月末現在 （2026. 5月との比較） 人 口：男241人（－3人） 65歳以上人口 女296人（－3人） 男 103人（±0人） 計537人（－6人） 女 138人（±0人）				
	舞踊教室 ポールエクササイズ					

ふれあい通信

2026年 8月 Vol.123

【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

総務部

災害から命を守る 「日頃の備え」と「早めの避難」

6・7月は、大きな被害につながる大雨は降りませんでした。浸水や大雨に対する意識が薄れがちになりますが、油断せず、いざという時のために備えておきましょう。

自宅避難＝食料は最低3日分

□飲料水：1人1日3リットル

□非常食・食料：缶詰・レトルト食品など

※停電や断水でも対応できるように備えましょう。
※浸水時は2階以上の部屋へ、がけ崩れの危険がある場合は崖から最も離れた部屋（山側と反対の部屋）へ移動してください。



避難所へ避難

・いつ避難するか ・どこへ避難するか

・どこを通過して避難するか ・だれと避難するか
※マイタイムライン（個人の行動計画を整理しておきましょう！）

※明るいうちに近所誘い合って、早めの避難を心がけましょう。



非常持ち出し品を準備しておきましょう

□現金 □貯金通帳とATMカード □印鑑

□マイナ保険証 □お薬手帳 □免許証 □薬

□衣類（下着・靴下・上着） □歯磨きセット

□ペットの餌

※乳幼児や女性、高齢者の個々に合わせた追加を



熱中症対策を!!

熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※発表時間：午前5時、午後5時、午後8時

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。
- 暑さを避けるため、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出は避けましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方は、身近な方から、避難所やエアコンの使用、声をかけましょう。

熱中症が増えています

予防のためのポイント

熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時は、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声をかけましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかりと使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう

注意！ 停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには

- 日陰を巡り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を顔に当て、うきわであおぎましょう
- できる限り、冷感グッズが貼られているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を確保しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やトイレに水を貯めておきましょう

休館日のお知らせ

誠に勝手ながら

下記の日程を休館日とさせていただきます。

8月10日(月)～8月13日(木)

ご不便ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

まごころ市

日時：8月8日(土) 9:00～

場所：旧桜江石油

◆新鮮なお野菜

◆吉岡醤油さん（未定です）

いつもより一週早いです!!

市山盆踊り

日にち：8月14日（金）

内容：19時～バザー開始

神楽（未定）

20時～子ども盆踊り

一般盆踊り

21時～抽選会

8月の教室お休み

- ・レクダンス
- ・13日の百歳体操
- ・3B体操
- ・スキルアップの会

地域の出来事

飯尾山八幡宮

芽の輪くぐり

6/30

6月30日(火)に、飯尾山八幡宮にて芽の輪くぐりが行われました。正月から半年が立ち、ケガレを祓い残りの半年間の無病息災を祈願しました。



昔は茅の輪を腰につけて無病息災を願いましたが、江戸時代初期ごろに、現在のように大きな輪をくぐるようになったとか。

6/27

第104回桜江町グランド・ゴルフ親善大会

6月27日(土)に、桜江町グランド・ゴルフ親善大会が川戸地域コミュニティ交流センターグラウンドで開催されました。45名(内市山12名)の方が参加されました。8ホール×3ラウンド個人ゲーム。結果は、渡邊光治郎さんが8位入賞されました。参加された皆さんお疲れさまでした。

優勝	鈴木 静夫(川戸)	55打
準優勝	山下 嘉雄(長谷)	57打
第3位	山口 忠幸(谷住郷)	58打
...		
第8位	渡邊光治郎(江尾)	63打

7/8 スキルアップの会

7月8日(水)に、スキルアップの会が生け花を楽しみました。生け花は、心を癒す不思議なパワーがあり、毎日5分でも花と向き合う時間を作る事で、心の疲れはリセットされるそうですよ(*^^*) 皆さんとてもいい顔で、とても素敵な生け花でした♡



6/25 市東サロン もみじ会

6月25日(木)に、もみじ会が開催されました。さくらえ駐在所の方にきていただいて、詐欺被害についてお話をしてもらいました。県内の詐欺被害はすでに去年の件数・金額を超えているそうです。テレビや新聞で毎日のように報道されていても詐欺被害に遭う人は、減らないそうです。怪しい電話がかかってきた時は、すぐに電話を切って家族に相談しましょう!!

島根県警察が作成した「防犯テキスト」があります。対策や詐欺の手口について書いてあります! センターにも置いているので、ご自由にお持ち帰りください!

桜江駐在所へ繋がる電話はありません。
江津警察署へ電話を! TEL 0855-52-0110

・二セ警察官詐欺
・投資詐欺
・ロマンス詐欺

7/5 伝承館 取材

今回石見神楽を切り口とした、石見地域の周遊観光を提案・促進する目的で、雑誌メディアを活用した日本遺産神楽プロモーション事業で、東京から「月刊 江戸楽(えどがく)」さんが現地視察で、大元神楽伝承館へ取材に来られました。他にも面工房や夜神楽などにも取材に行かれたそうなんです。本誌の内容は「職人技と伝統」日本遺産としての神楽の魅力を伝える特集になるそうです。発刊はR8.8.20(9月号)です。



お知らせ

市山親和会からコミュニティ交流センターのグランド整備器具として、グランドレイキマットを購入していただきました。親和会の皆さま、ありがとうございました。



第17回 桜江cup

＝開催＝
8月29日(土)
＝場所＝
浜田ゴルフリンクス
＝募集締め切り＝
8月15日(土)
＝参加希望の方＝
各地区の代表者にお申込みください。

※詳細について
センターにてチラシを掲示しています。

7/24 第23回 演芸大会 江津市老人クラブ連合会主催

7月24日(金)に、江津市総合市民センターにて、江津市老人クラブ連合会主催の演芸大会が開催されました。市山から大正琴教室の田原さんと森下さんが出演をされました。



今年も市山地区J A女性部の方が、ケイトウの花を花壇に植えて下さいました。綺麗に咲はじめましたよ〜♪ ケイトウは、夏の暑い日差しにも強く、秋まで楽しめそうです。



ケイトウの花

こんなもの発見



センターで手作りの紙芝居(神楽 岩戸を題材にした)を発見しました!! 作成者を探していたところ、江尾の酒井勝美さんが作った物だとわかりました。その当時、酒井さんは民生委員活動をしておられ、この紙芝居を使って、桜江小学校の児童へ読み聞かせをされていたそうです。懐かしい物がでてきたと喜んでいただき、今回何十年ぶりに、その紙芝居をたんぽぽで披露していただきました。外枠から全てを手作りされたそうです。話を聞くと、絵は3日で仕上げられたそうですよ。どこかで披露していただきたいです。



こんにちは食改です パート57

Y・Aさんのおすすめレシピ【オクラの豚巻き】



江津食育ホームページ

【材料】2人分

オクラ.....10本
豚肉.....10枚(しゃぶしゃぶ用)
薄力粉.....大さじ1
サラダ油...大さじ1/2

【作り方】

A トマトケチャップ.....大さじ1/2
しょう油.....小さじ1

①オクラはヘタを切って、ガクをむく。
1本につき、豚肉を1枚巻き薄力粉をまぶす。
②フライパンに油を中火で熱し、①のオクラを転がしながら4分~5分焼く。
③Aを加え全体にツヤが出るまでからめる。



今月の川柳 (八月版)
今夏こそ汚名返上雨男
掛軸を赤富士に換え運を呼ぶ
鉢植えの花が終わってありがとう
海潜り岩棚探るサザエ採り
母親は岩より硬い心もつ
お茶室でマナー学んでお茶点てる
友達になりたい礼儀いい人だ
離れてと頼んでいるが影はいる
血压と仲良くなってる慌てない

森下 博文
湯浅 津子
服部 五月
山形 ゆうき
湯浅 登志恵
松野 竹代
渡辺 康乃
佐々木 紀美枝
高橋 久美子