

平成31年 1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2 ◇江津市成人式	3	4 仕事始め	5 B&G走り初め
6	7	8	9	10	11	12
◇江津市消防出初式	金物ごみ 大正琴教室	たんぼぼの日 *始業式	④缶類、その他プラ	気功教室 百歳体操		・書道教室 ◇江津市書初め展 (~13)
13	14	15	16	17	18	19
*市山地区とんど焼き	成人の日 大正琴教室 舞踊教室	たんぼぼの日	④ビン類 ポールエクササイズ教室			郷土研究会 ☆江津食育の日
20	21	22	23	24	25	26
☆しまね家庭の日	有害、ガラス陶器類ごみ レクダンス教室 大正琴教室	たんぼぼの日	④プラ類 まごころ市山定例会	気功教室 百歳体操 *巡回人権講演会		・サタデー スクール
27	28	29	30	31		
	燃やせる粗大ごみ 舞踊教室 大正琴教室	たんぼぼの日	④紙類	金物の粗大ごみ		

まごころ市
1月はお休み
みします。

ふれあい通信

Vol.32

【発行・編集】まごころ市山 総務部 事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508



迎春

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
皆様方には輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
平素は連合自治会、まごころ市山の活動に、ご理解 ご尽力いただき厚くお礼申し上げます。
昨年は、全国的にも災害の多い一年であり、皆様にご心配された事と思います。
市内でも7月の江川の氾濫により被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。少しずつではありますが、通常の生活を取り戻されているように感じております。
しかし、本年も災害が起らないとも限りません。常に防災意識を持つことで安全な地域をめざしていきましょう。

また、高齢化時代を迎え、コミュニティではこれまでの活動をふりかえり、見直しや更に活動を進めていく為に、ワークショップを行っています。皆様方のご意見をお聞きしながら活動を進めてまいりますので、更なるご理解とお力添えのほど宜しくお願い致します。
新年号と共に、2019年を明るく・愉しく・笑顔の市山になれるように、さらに住民の皆様にとりまして良い年でありますよう祈念申し上げます、連合自治会、まごころ市山を代表いたしまして、年頭のご挨拶といたします。

平成31年 元旦

市山連合自治会会長
まごころ市山 会長 湯浅 詔三



桜江小5年生 お米作り



12/19お米贈呈式
赤米を頂きました。
交流事業等で使わせていただきます。



活動報告

支え合える地域をめざして

12/18 第2回
まごころ市山役員で意見交換会を行いました。



脱穀*市山の皆さんがサポートされました⇒



Mail:ichiyamamouminkan@gmail.com

しめ縄&クリスマスリース作り たんぽぽ

活動報告

地域の出来事

昨年最後のたんぽぽは、神棚用のしめ縄づくりと、クリスマスリース作り体験が行われ、多くの方が参加されました。

しめ縄は青木敏夫さんや昨年も参加された男性陣がサポートされ、リース作りは、たんぽぽのスタッフと一緒に作り上げられました。

コーヒーコーナーでは、折り紙のリースも作られ、ケーキを頂きながら、少し早めのクリスマス気分を味わいました。

*新年は8日から行います。皆様、お気軽にお出かけください。みんなで楽しいひと時を過ごしましょう♪

たんぽぽスタッフ



ふりきゅうクラブ

出会い、ふれあい、まなびあい
～地域をつなぐ、未来へつなぐ～

11/26

今年最後のふりきゅうクラブは、谷住郷の松本昌也さんをお迎えして「けん玉教室」を行いました。けん玉には大人も挑戦し、得意な子どもから指導を受ける場面も見られ、楽しく交流しました。

指導された松本さんは日本けん玉協会島根支部副会長もされており、教室の最後には子供達が検定に挑戦し、級を獲得しました。ニュースポーツを体験した後、好きな具でおにぎりを作り、食改さん手作りのお団子入りトン汁をいただきました。午後は自由に過ごしました。

※けん玉は集中力や足腰を使い軽運動にもなり、大人の皆さんにも有効です。



健康作りの推進

男性料理教室

12/6

健康福祉

テーマ：高血圧予防

◆調理実習レシピ◆

- 主食:ごはん
- 主菜:鶏のねぎ塩炒め
- 副菜:お好み味付けdeツナサラダ◇
- 汁物:さつま芋ときのこのみそ汁◇
- 果物:季節のくだもの



参加者の感想

◇千切りが大変でしたが、味付けは良かった。
◇減塩料理は大切な事で、気にしながら作らないと塩分多めになってしまう。



平成30年度 福祉大会表彰

11/8

○社会福祉功労賞

- 市東 湯浅直聰さん (市山支会)
 - 今田 森下三四さん (市山支会)
 - 江尾 松野竹代さん (ボランティア)
- おめでとうございます。



ご案内

教育文化

巡回人権講演会のお知らせ

平成30年度みんなで考える人権のつどい～今年も下記のとおり、人権学習を行います。活動を進めていく上で、改めて考える内容となっています。皆さまの出席を心よりお待ちしております。

日時：1月24日(木) 午前10時開会

会場：市山地域コミュニティ交流センター
*食改による試食があります。

参加費：100円



市山地区とんど焼き

1月13日(日曜日)10時
交流センターにて

雨天決行

詳しくは
チラシで!

健康川柳 市山地区入選者。

- 佳作 百歳を目指して夢を追いかける 湯浅志津子さん
 - 佳作 化粧して今日も参加のサロン会 東 千枝子さん
 - 佳作 今日行く百歳体操夫婦して 大屋 正枝さん
- おめでとうございます。

今月の川柳教室

幸みたす木漏れ日で飲むカプチーノ
おれの胃はピロリ菌すら住まないか
甘い物少量食べてやめにする
つめほうだい欲ばりお客様しそう
勿体ない余生を貰い浮いている
農に生き失業も無く夢を追う
牛鍋を上手に仕切る鍋奉行
自己嫌悪森の空気を吸いに出る
機嫌良くハミング鍋はピカピカに
余り布パッチワークに仕立て上げ
ぐらぐらと孫の前歯が気に掛かる
ぐらぐらと我が住む所避けて行く
ぐらぐらとハートゆさぶる孫の声
珍しく息子がくれた諭吉さん
珍しくテレビに向かい吠えている
珍しい酒の肴だ二方うるか
珍味だと口にはしたが胃が嫌う

- 湯浅志津子
- 森下 博文
- 湯浅登志恵
- 服部 五月
- 溝渕 巴
- 佐々木秋代
- 山形由美子
- 高橋久美子
- 井上 松美
- 石津はるこ
- 大屋 正枝
- 東 千枝子
- 渡辺 康乃
- 井上 静子
- 山形ゆうき
- 渡辺 孝司
- 佐々木紀美枝

お礼

窓ふき
市山ボランティア様
窓ふき、調理室清掃
市山支会役員様
健康福祉部員様

皆様にはご奉仕頂き
ありがとうございました。

市山地域の動向2018. 11月末
世帯数 294戸
人口：男328人(±0人)
女378人(±0人)
計：706人(±0人)
高齢化率 39.38%(+0.14)