

# 令和元年 7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		たんぽぽの日	🍷缶類、その他プラ	金物類ごみ 歌謡銭太鼓		
7	8	9	10	11	12	13
*健康づくり交流会(松平)	レクダンス教室 舞踊教室 大正琴教室	たんぽぽの日	🍷ビン類	金物の粗大ごみ 気功教室 百歳体操		・書道教室
14	15	16	17	18	19	20
第23回ピクニック ラン 桜江	海の日	たんぽぽの日	ポールエクササイズ教室 🍷プラ類	有害、ガラス陶器類ごみ 歌謡銭太鼓	終業式 ☆江津食育の日	郷土研究会 まごころ市サタデースクール
21	22	23	24	25	26	27
第25回参議院議員通常選挙 ☆しまね家庭の日	大正琴教室 舞踊教室	たんぽぽの日	🍷紙類	燃やせる粗大ごみ 気功教室 百歳体操		・ウォーキング
28	29	30	31			
	大正琴教室	たんぽぽの日				

# ふれあい通信

Vol.38

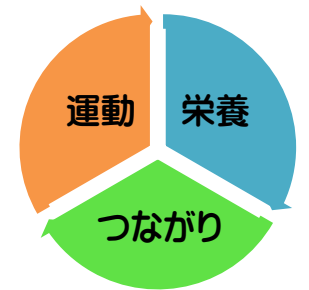
【発行・編集】まごころ市山 総務部 事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508

## 活動報告 令和元年度第1回健康教室 6/6

～あなたもチェック!こころの健康～  
6月6日市山健康教室が開催されました。参加人数は73名。当日は江津市健康医療対策課より保健師さんほか3名(松嶋さん、重田さん、尾原さん)がお見えになりました。高齢者のうつ病、引きこもりの予防法、また、相談できる人や機関など多方面にわたってお話をされました。その後、いきいきスポーツ教室の林理恵子先生による頭の体操、座って体を動かすリフレッシュ体操、笑うと顔のシワがとれるとか、楽しく運動できました。昼食は食改の皆さん方によるバランスのとれた料理を美味しくいただきました。一人ひとりが素敵な日々を送れますように。いろいろと勉強させていただいたひとときでした。有難うございました。原稿提供：婦人会員より



健康でいるために



### ◇食改さんメニュー◇

- 主食：古代米入りご飯
- 主催：ヘルシーチキン南蛮、レタス、トマト添え
- 副菜：ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え
- 汁物：旬菜みそ汁
- デザート：にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー



メニューの欲しい方は交流センターまで

## 令和元年度 第1回まごころ市山定例会 6/18

- ・R1年度 活動ロードマップと各部からの報告事項協議事項
- ・まごころ市山所有機械管理、利用規程※
- ・まごころ市山サポートチーム利用規則
- ・まごころ市山旅費及び有償ボランティアの費用にかかる規程上記について承認され、6月19日より施行しました。※については、裏面にてご確認下さい。

- 今後の予定
- ・防災関係会議 (執行部で協議)
  - ・見守りカードについて( // )



市山がどの世代も住みよい地域になるように、ご意見をお聞かせください。



Mail:ichiyamakouminkan@gmail.com

令和元年度 桜江町体協事業

町ソフトボール大会 (6/2)

☆優勝：市山体協  
準優勝：谷住郷体協

◎MVP市山(本町) 山口昌敏さん

町バレーボール大会 (6/16)

男子の部  
☆優勝：川戸体協  
準優勝：長谷体協

女子の部  
☆優勝：長谷体協  
準優勝：川越体協

◎総合優勝 長谷体協

おめでとうございます。



公民館ふるまい推進事業  
～出会い、ふれあい、学びあい～

6月のふりきゅうクラブ 6/24

今年度2回目のふりきゅうクラブを行いました。今回の体験は「昔あそび」で、七夕飾りや郷土研究会作成の「市山かるた」を学年ごとに行いました。その後は、凧に好きな絵を描き、出来上がった凧をグラウンドで揚げました。

お昼は、食改さん手作りの「朝食メニュー」と好きな具で、おにぎりを作りみんなで一緒に食べました。



地域の出来事

活動報告

たんぽぽ 第3回 音楽のつどい 6/24

たんぽぽ3周年を記念して「音楽のつどい」を開催しました。今年のステージは、たぬきの国の三浦亘道さんのギターと歌で行われました。楽曲によってはご兄弟でのデュエットもあり、大きな拍手で盛り上がりました。会場を提供していただいたたぬきの国様有難うございました。



\*さくらえ プレーパーク\*

今年のプレーパークは、近年の猛暑を考慮して、11月の学校振替休日の18日に開催することとなりました。会場は市山交流センターです。詳しくは、ふれあい通信またはチラシ等でお知らせします。

★夏休みラジオ体操★

今年も子供たちと一緒に朝のラジオ体操に参加しませんか？ラジオ体操カードは、交流センターで配布します。お声かけ下さい(^\_^)

活動報告

生産活動

●ごぼう畑管理、種まきほか

一皿運動

●6/28 主菜：ゴボウ入りコロッケ  
副菜：はんぺんと青菜のわさび和え

お助け隊

●6月分 実施件数 2件  
\*草刈り作業



ご案内

ハンマーナイフモアの使用について

まごころ市山では、農地の荒廃、鳥獣対策として自走式草刈機（ハンマーナイフモア）を購入しました。協議会での活動やお助け隊活動のほか、市山の住人でご希望の方へ貸し出しを致します。

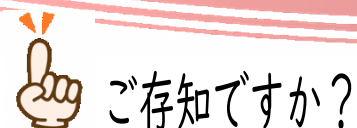
貸し出しはご希望の方が移動し、作業後は、洗浄ののち、燃料満タンとして返却します。利用料金は半日：2,000円/一日：4,000円とし、半年間を施行期間とします。詳しいことは、センターへお問い合わせください。

●桜江ライオンズクラブより●

チャリティグラウンドゴルフ大会お礼と報告

5月22日(水)開催の「第8回チャリティGゴルフ大会」に係る皆様のご支援とご協力に厚くお礼申し上げます。58名の参加を得て、盛会のうちに終了することが出来ました。当日の収益金につきましては、江津市立桜江小学校に寄付させていただきました。

協議会上位成績者は次のとおりです。  
優勝：大谷一男(川戸) 準優勝：小笠原弘(川越)  
お礼方々ご報告致します。



ご存知ですか？

総務部  
防災担当

防災情報の伝え方が変わっています。

警戒レベル	とるべき行動！	発信元
レベル5	命を守るため最善の行動を！	江津市
レベル4	全員避難	江津市
レベル3	高齢者等は避難	江津市
レベル2	避難方法の確認	気象庁
レベル1	気象情報に注意	気象庁

梅雨入り時に確認しておきましょう。

交対協 夏の交通事故防止運動

運動期間：7月1日～21日  
暑さによる過労運転にも気を付けて！

今月の川柳教室

グラウンド清掃  
市東自治会の皆様側溝の修繕までして頂きました。  
選定作業  
本町 応儀 豊様  
江尾 渡辺克修様  
ご奉仕に感謝申し上げます。  
有難うございました。

目の前をツバメだ今年もいらっしやい  
記念の日令和初日が誕生日  
言い訳も孫には勝てぬ古希の坂  
猿知恵に負けてくやしい畑農家  
このマスク風邪じゃあないの歯科通い  
自前の歯二十八本自慢です  
好き好きと飲めばクスリも効いてくる  
好き好きと飲めばクスリも効いてくる  
神さまの死角で治す傷がある  
八戸川の水の調べに眠りつく  
挨拶がすらすらできずエーという  
歯がゆくてつい手出す口も出す  
漬物でにっと笑える歯に感謝  
休肝日我慢が出来ず少し飲む  
辞書を持ちやっとな夜は句作りだ  
やっとな孫やヒ孫と食事会  
やっとな来た令和期待と不安乗せ

佐々木紀美枝  
東千枝子  
井上静子  
山形ゆうき  
渡辺康乃  
石津はるこ  
渡辺孝司  
溝淵巴  
井上松美  
高橋久美子  
山形由美子  
大屋正枝  
湯浅登志恵  
湯浅志津子  
服部五月  
森下博文

市山地域の動向2019.5月末

世帯数 291戸(-2戸)  
人口：男326人(-1人)  
女367人(-2人)  
計：693人(-3人)  
高齢化率 39.97% (-0.12%)