

若草餅作り



2月26日、27日の2日間そよ風会の方16人で、朝早くから長谷生活改善センターで、お餅づくりをされました。3色のお餅・梅干しパック・季節の花・メッセージカードと共に今年も愛情をこめて全国各地に発送されました。



里山の話題



2020年春の全国交通安全運動が実施されます。運動期間は4月6日(月)～4月15日(水)の10日間で、期間中の4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。運動の重点項目には「子供をはじめとする歩行者の安全確保」が第一に掲げられています。一人一人が交通安全について考え、行動し、悲惨な交通事故を無くしましょう！

からだの健康はまず、**お口**から

歯周病とは・・・歯ぐきなどの歯周組織が、細菌(歯周病菌)によって破壊され、歯茎の腫れや出血など引き起こし、やがて歯が抜けてしまう病気です。初期は自覚症状があまりなく、気付いた時にはかなり進行していることも多い、こわい病気なのです。

歯周病と病気の関係：歯周病の主な原因はプラーク(歯垢)です。プラークの正体は細菌の塊です。

これが、血液に乗って全身を駆け巡ることで、糖尿病や心臓病などさまざまな病気のリスク因子となります。歯周病は「歯の生活習慣病」なのです。

歯周病菌や歯周組織の炎症とそこから出てくる物質が、体のいろいろな病気の引き金になるんだ。

そのリスクを減らすためにも歯周病対策が重要だよ。

歯周病対策は、かかりつけ歯科医院での**定期健診**や**治療**をお勧めします！日ごろからの歯磨きも大切です！

一般社団法人 島根県歯科医師会



グラウンドゴルフ教室

グラウンドゴルフ教室は毎月第2第4火曜日に活動しています。毎回10人前後の方が参加されています。

『惜しいー』や『すごい！』など完成が飛び交います。案外ホールインワンが出るんですよ、皆さん元気はつらつプレーされています。



手芸教室

手芸教室では現在5名の方が活動されています。なかなか手の込んだものや、難易度の高いものに挑戦されています。参加してみたいかがですか。



里山ロコモ教室

4月から里山ロコモ教室が4月から始まります。

【女性対象♡】

第1回

日時 4月15日(水) 19:30～

場所 長谷交流センター体育館

内容 体を十分にほぐしてから筋力アップ運動

参加費 200円(予定)

インストラクター：江津スポーツクラブ林理恵子先生

昨年参加していた方は連絡不要です。



パソコン教室

パソコン教室では4名の方が参加されています。一生懸命パソコンに向かっています。色々と本山先生が丁寧に教えてくださいます。各自自分のパソコンを持参！皆さん真剣な表情です。でも終わると先生と一緒に笑い話に花を咲かせています。



新型コロナウイルスが世界中に蔓延しています。感染予防するためには、まずは一般的な感染症対策や健康管理に心がけてください。具体的には、石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすときはご注意ください。

厚生労働省



1	水		17	金	
2	木		18	土	
3	金		19	日	
4	土		20	月	
5	日		21	火	手芸教室 9:30~
6	月		22	水	
7	火		23	木	
8	水		24	金	パソコン教室 13:30~
9	木	桜江小学校・桜江中学校入学式	25	土	
10	金	パソコン教室 13:30~	26	日	
11	土		27	月	
12	日		28	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
13	月		29	水	昭和の日
14	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	30	木	
15	水	里山口コモ教室 19:30~			
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



狂犬病予防の集合注射

4月16日(木)

- 高崎菊雄様宅前 9:00~9:05
 - 八戸集会所前 9:20~9:25
 - 長谷生活改善センター前 9:40~9:45
- ※申請ハガキ・予防注射料 3,050 円ご持参ください。

令和2年4月より事業所,ホテル,旅館,飲食店は原則**屋内禁煙**となります。すでに市役所,学校,保育施設,病院などは**敷地内禁煙**となっています。受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。
浜田保健所健康増進課 ☎0855-29-5552

いのしし捕獲情報!

令和元年度3月20日までににおいては57頭の捕獲がありました。

里山だよりに載せて欲しい記事や写真お知らせなどありましたら、事務局までお知らせください。

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

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2020年4月

長谷地区データ(令和2年2月末現在、()は前月比)

人口272人(-1)世帯数148世帯(+0)男115(+0)女157(-1)高齢者率49.26%

卒業・卒園おめでとう



桜江中学校 卒業式

3月10日(火)卒業証書授与式が行われ15名が卒業されました。



写真提供 桜江中学校

桜江小学校 卒業式

3月19日(木)卒業証書授与式が行われ23名の方が卒業されました。
長谷地区の卒業生は4人の方です。

- 大橋 杏華さん (長谷)
- 大場 聖也さん (山中)
- 平田 涼さん (長谷)
- 渡辺 瑞稀さん (勝地)



さくらえ保育園 卒園式

3月14日(土)に卒園式がありました。長谷からは2名の方が卒園されました。4月からはピカピカの1年生ですね♪



写真提供 桜江小学校

- 白井 さやかさん (長谷)
- 湯浅 湊音さん (長谷)



健康づくり断山登山は雨天のため中止しました。参加ご希望された皆さん申し訳ありませんでした。