

# 長谷教室活動より

## パソコン教室の様子



パソコン教室では6名の方が参加されています。パソコンを触ったことがある方も、ない方も一緒に基礎から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！みな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さかせています～



### 6月4日～10日は歯の衛生週間

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4日～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが歯の衛生週間を実施しています。日本人男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と世界一長寿大国です。しかし残念ながら、歯の寿命は50～60歳で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日ごろから歯磨きなどの口腔ケアをしっかり行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという「8020運動」も提唱されています。歯の衛生週間をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践する習慣を身につけましょう。



# 里山の話題

## 里山ロコモ教室の様子

ボールや器具を使って、筋力アップなどの有酸素運動を行っています。運動にはちょうど良い季節です。里山ロコモ教室では、参加者を募集しています！お気軽にご参加ください。(女性限定です) 参加費：200円 うわばき、水分持参で



4月28日浜田市陸上競技場で開催された第93回石見陸上競技大会において、桜江小学校6年生の大場涼雅さん(山中)が輝かしい成績を上げられましたのでご報告します。

小学校6年男子 100m 13秒91 第1位  
全学年男子 走り幅跳び 4m45 第1位  
全学年男子 4×100m 60秒47 第1位

☆おめでとうございます今後のご活躍をお祈りします。



## 江の川下流総合水防演習が行われました

水害や土砂災害を想定した訓練が、5月13日渡津町の江の川下流河川敷にて消防や関係機関、地域住民の参加で実施されました。当日は雨の中にもかかわらず懸命に作業が行われました。関係者のみなさんご苦労様でした。(主催:国土交通省中国地方整備局)



**水防とは?** 洪水などが起きた時に、人命や財産を守るため、その地域に住んでいる人々が様々な技術で被害を最小限に食い止めるために行う活動を『水防活動』といいます。

## 子育てサロン“ひろば”のお知らせ

6月14日(木) 10:00～  
まきだんご作り

場 所: 桜江保健センター(桜江総合センター内)  
参加費: 100円(材料費)  
対 象: 未就園児を子育て中のお父さんお母さんと子どもさん  
主 催: 桜江地区民生児童委員協議会

### 健康医療対策課桜江担当紹介

山下瑠里子さん【写真左】  
市役所に入庁して1年目の時も長谷地区を担当していました。



その時には住民の皆さんの優しさに助けられとても温かい地区だなと感じたことを覚えています。体も心もイキイキ健康に向けたお手伝いができるよう頑張ります。  
石原佳恵さん【写真右】保健師になって3年目になりました。長谷地区の皆さんと一緒に楽しく活動していきたいと思しますのでよろしくお願いいたします。笑顔で毎日頑張ります。

## 川柳教室

お題  
「たつぷり」  
「踊る」  
「自由句」

花嫁に優しく踊る紙吹雪  
服部 ミツエ

里帰り皆で輪になる盆踊り  
松田 美枝

ヤングマン早すぎたけど燃焼した  
江田 鶴子

踊り場を探して歩く歳になり  
千代延 尚子

花ばなを踊り踊らす春の風  
山下 よしお

～ 次回お題 ～ 「鳥」「化粧」「自由句」



1	金		17	日	
2	土		18	月	
3	日	コミュニティ奉仕作業八戸, 勝地地区	19	火	
4	月		20	水	里山口コモ教室 19:30~
5	火	第1回健康教室	21	木	風の国グラウンドゴルフ 12:30~
6	水	肺がん検診	22	金	パソコン教室 13:30~川柳教室 9:30~
7	木		23	土	
8	金	パソコン教室 13:30~	24	日	
9	土		25	月	
10	日	陽光苑奉仕作業	26	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
11	月		27	水	
12	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	28	木	
13	水	手芸教室	29	金	
14	木		30	土	
15	金				
16	土	サタデースクール			

☆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

陽光苑の奉仕作業

6月10日 日曜日 8時30分より  
 陽光苑の奉仕作業があります。  
 みなさまのご協力をお願いします。

6月3日(日) 午前8時より  
 長谷地域コミュニティ交流センターにて  
 グラウンド及び周辺の清掃作業を行います。  
 今回は八戸,勝地地区です。  
 八戸勝地地区のみなさんどうぞよろしく  
 お願いします。

里山だよりに載せて欲しい記事や写真お知らせ  
 等ありましたら、事務局までお知らせ下さい。

肺がん検診

肺がん・結核検診は6月のみの実施です。  
 6月6日(水) ※予約は不要, 料金は無料です。  
 ◎対象者 40歳以上  
 (65歳以上は結核検診も同時実施)  
 ◎検査方法 胸部X線検査  
 ◎注意 ポタン・金具・ラメ・ししゅう  
 アクセサリのない服装で受診して下さい。  
 受診会場  
 ・長谷 工村シズエ氏宅前 13:00~13:10  
 ・長谷地域コミュニティセンター 13:20~13:40  
 ・山中 樽床敏光氏車庫 14:10~14:30  
 ・八戸集会所 15:10~15:20  
 ・勝地 山下武夫氏宅前 15:40~15:50  
 ●お問い合わせ: 江津市医療対策課  
 0855-52-7935 まで

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~

2018年6月

長谷地区データ (平成30年4月末現在、( )は前月比)  
 人口290人 (+6) 世帯数154世帯 (+2) 男126 (+5) 女164 (+1) 高齢者率47.93%



ながたにデーごころうさまでした!

5月3日は朝方まで雨が降り風の舞台での実施となりました。朝の天気  
 がうそのように晴れて、たくさん人でにぎわいました。売店も多くの方が  
 買い求め、終了を待たずに完売の店がほとんどでした。本当に関係者の  
 皆さんご苦労様でした。来年も楽しみにしています。



青壮年協議会 売店

大道芸 県大生



田植  
 離子



弓八幡 山中神楽社中

塵輪 八戸神楽社中

頼政 長谷同志会



4月28日には、長谷デーに向けて、長谷コミュニテ  
 イセンター体育館で、田植え離子の熱のこもった練  
 習が行われ、子供も入れて36名が集まりました。



神武  
 今市神楽社中