

かわら版

やまぐち

令和6年12月1日
第232号
(毎月1日発行)

中津川市
山口総合事務所
(0573)75-2126

山口地区
人口と世帯数
(11月1日現在)
人口929人
(前月比 -1)
男 449人
女 480人
世帯数386世帯

山口老人クラブ こも編み等の作業と 備蓄食料品の試食会



地域の食文化を学ぶ

山口小ごへーづくり



11月5日・6日、山口小学校4・5年生が、ごへー名人会の皆さんと一緒に五平餅づくりを行いました。

この取り組みは、地域の食文化を学ぶ学習として、米作りから体験を行い、自分たちで収穫した米を使い五平餅を作りました。

ご飯を握る作業では、だんごの大きさが揃うようきちんとご飯の重さを量りながら丁寧に丸めていました。

翌日は、下焼き・たれ付け・本焼きを全員が体験できるよう順番に行い、一本一本丁寧に焼き上げました。



自分で焼いた五平餅を食べ「美味しい」「たくさん食べたい」と大満足の様子でした。

五平餅は、全校児童と先生方の分も作り、給食の際にふるまいました。



山口老人クラブは、10月30日に恒例となる門松用のこも編みと竹ぼうき作りを行いました。27名の方が参加され、熟練の技で手際よく作業されていました。

また当日は昼食を兼ねて、備蓄食料品「五目ごはん」の試食を行い防災対策について学びました。

今回は、市が備蓄しているもののうち賞味期限が近くなったものを提供したもので、『蓄える↓食べる↓補充する』を繰り返して、常に一定量を備蓄する「ローリングストック」を家庭でも実践していただくために行いました。



マレットゴルフ大会を開催

11月3日、落合石畳マレットゴルフ場において第3回山口地区マレットゴルフ大会が、山口まちづくり協議会と体育協会山口支部の共催で開催されました。

当日は気持ちがいい秋晴れの中、参加された23名の方々はみなさん和気あいあいと楽しそうにプレーされていました。



「介護予防サポーター」養成講座 参加者募集！ ～高齢者が住み慣れたまちで生き生きと暮らせるためにみんなで支えよう～

高齢者のからだや認知症についての知識、介護予防の体操等の実技を楽しく学ぶ講座を開催します。ご自身の健康づくりを行ないながら、高齢者を支える「介護予防サポーター」の一員になりませんか？

- 対象者：介護予防等の活動や健康づくりに関心のある山口・坂下・川上地区の方（他地区の方も可）
- 場 所：山口公民館 1 - 2 会議室 ●受講料：無料 ●定 員：20 人（先着順、初めての方優先）
- 内 容：

回	日にち	時間	主な内容(予定)
第 1 回	1 月 28 日(火)	13 : 30 ? 15 : 30	健康づくり・介護予防の基礎知識、けんぱちくん体操
第 2 回	2 月 4 日(火)		認知症の正しい理解、認知症予防のレクリエーション
第 3 回	2 月 18 日(火)		地域を支えるサポーターの重要性について、ストレッチ運動
第 4 回	3 月 4 日(火)		高齢者の栄養や食事について、口腔機能向上の運動
第 5 回	3 月 11 日(火)		地域を支えるサポーターとしての心がまえ、レクリエーション、修了式

- 申込期間：12 月 2 日(月)～12 月 27 日(金)（土日祭日除く）
- 申込・お問合せ先：中津川市役所 高齢支援課 Tel66-1111（内線 584）

「介護予防サポーター」は、市の介護予防教室や地域のサロン等で活動を行い、介護予防についての知識や技術を地域に広める役割を担っていただいています！



ゴミは分別ルールを守って出しましょう

最近、ゴミの出し方についての苦情が多く寄せられています。ゴミの分別はルールを守って、皆さんが気持ちよく生活が送れるよう、改めて分別ルールの確認をお願いいたします。

また、資源となるゴミはリサイクルができるよう資源回収やリサイクルボックスに出しましょう。

ゴミは決められた日に出しましょう。



スプレー缶は「有害ゴミ」です(缶類ではありません)。缶に穴をあけて捨てましょう。

メモ用紙や包装紙、お菓子の箱などは小さいものでも「雑がみ」として「雑誌」の分類でリサイクルが可能です。

アルミ缶は市の回収とは別に『まち協』でも回収しています。ぜひ、まち協の回収にご協力ください。



※市では、ゴミの出し方が詳しくわかるガイドブックや一覧表を配布しています。お手元がない場合は、山口総合事務所までお越しください。



おうちの しごとは わたしも やろう

子どもも家族の一員

一人に一つ何か仕事を任せてみては

中津川市青少年健全育成推進市民会議

住宅用火災警報器の作動確認をしましょう

山口地区では、12 月 1 日を「住宅用火災警報器動作確認の日」として、各家庭で点検を行うよう呼びかけています。

警報器の更新の目安は 10 年程です。また、電池が切れていると鳴らなくなるので、ぜひこの機会に警報器の確認を行いましょう。



音が鳴らない場合は、電池や機器の交換が必要です！

12月ゴミ収集日

- 【不燃ごみ】 4日(水)
 - 【資源・硬質ごみ】 23日(月)
 - 【有害ごみ】 なし(次回 1/29)
 - 【大型ごみ】 24日(火)
- ※事前に申し込みが必要です



◎12月環境センターへ直接搬入できる日曜日
8日・22日

市の広報に関するアンケートにご協力ください

市では、知りたい情報をわかりやすく届けるメディアへと改善していくため、アンケートを行なっています。ご協力をお願いいたします。

＜回答期限：令和 7 年 1 月 31 日(金)＞

問 広報広聴課 Tel66-1111（内線 315）



アンケートはこちらから！