

## ヒートショックにご用心！

特にこの時季に気を付けたいのが、入浴時の事故。  
入浴前とお湯につかった直後の血圧の急上昇、入浴中の急下降の防止が必要です。

## ○浴室・脱衣所を温める

入浴前に、浴室の扉と浴槽の蓋を開けておく。  
高い位置からシャワーでお湯をはったり、浴室の壁や床を濡らすのも効果的。

## ○浴槽に入る前かけ湯をする

手足など心臓から遠い位置から、5回程度

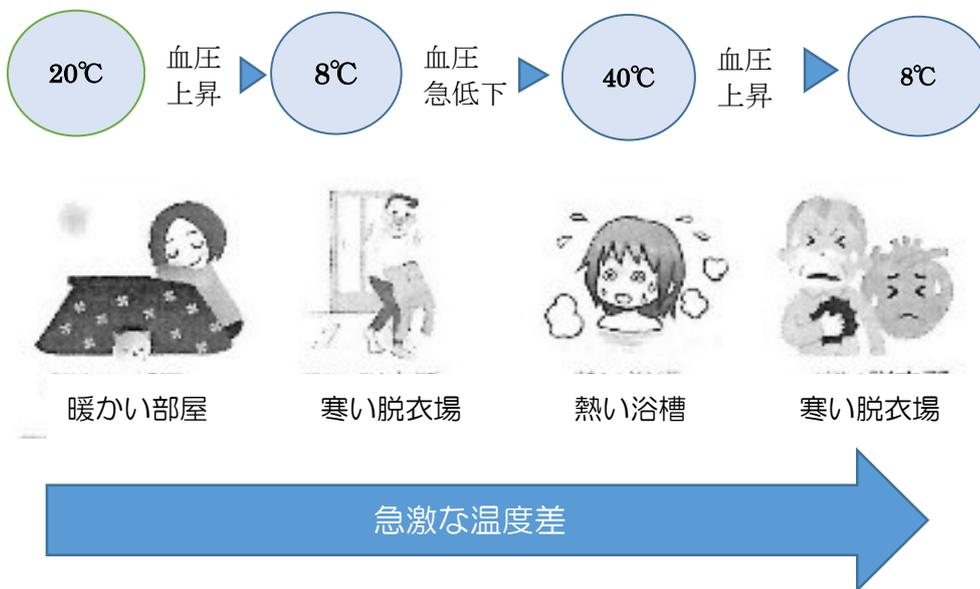
## ○熱いお湯は避ける

冬は40℃程度まで（設定温度41℃推奨）  
3～5分半身浴をして、お湯に慣れたら熱いお湯を足す。

## ○家族に「お風呂に入る」と声をかける

いつもより長いな…と思ったら様子を見に行く。

## ○食事や飲酒の直後の入浴は避ける

こつそしょうしょう  
骨粗鬆症を  
予防しよう!!川戸地区  
健康教室

と き：2月21日  
木曜日  
9:30～11:30

と ころ：保健センタ  
ー 指導室

※骨密度を計りま  
すので、素足にな  
れる服装でお出か  
けください。

※「健康教室」  
終了後食改さん  
による【カルシ  
ウムがとれ  
る献立】の試食  
もあります。

回覧を廻しますの  
で、隣近所お誘い  
合わせてご参加く  
ださい。

主催：  
川戸健康づくり推進会  
共催：  
江津市健康医療対策課

## 桜江町剣道大会の結果

1月20日(日曜日)、桜江体育協会  
主催の恒例「第52回 桜江町剣道大  
会」がB&G海洋センター体育館を会  
場で開催されました。

(参加団体：桜江剣友会、江津少年剣  
友会、江東剣士会、青陵中、桜江中)



## 【個人戦】

(小学校男子高学年 [5・6年生] の部)  
岡田煌明さん(桜江剣友会) 3位

## (中学校男子の部)

岡田侑賢さん(桜江中) 1位  
岡本幸輝さん(桜江中) 2位

## 【団体戦】

中学校男子の部：桜江中学校 1位

Gmail:sakuraekawado@gmail.com  
URL:https://www.facebook.com/kawado.community

【発行・編集】川戸地域コミュニティ協議会  
〒699-4226  
江津市桜江町川戸11-1 ☎ 0855-92-0026

**【地域づくりの基本理念】 誰もが支えあい、安心して暮らせる活力ある地域づくり**

## “祝” 新成人



桜江中学校出身の新成人のみなさん！おめでとうございます。

平成31年成人式が、1月2日（水）午前11時から新年賀会に続いて、江津市総合市民センター 大ホールで執り行われました。今年の対象者は、平成10年から11年生まれの190人でした。

記念品の勝地半紙でできたランプシェードを、新成人を代表して谷住郷の中曾春菜さんが市長から受け取りました。

また、新成人の小田の澤津智哉さんが所属している倭川戸神楽社中による勇壮な「神祇太鼓」が披露されました。

写真提供：江津市教育委員会

## 勢いよく燃えた今年の「とんど焼き」～1月13日（日）～



川戸の「とんど」の火は、大きく燃え上がりました。今年も、書初めが多く持ち寄られました。「とんど」を囲んでお餅を焼き、手づくりのぜんざいを皆でいただきました。



小田の「とんど」も点火してから勢いよく燃え上がりました。集会所に40人以上が参集し、手づくりの「ぜんざい」と具だくさんの「豚汁」に舌鼓をうちました。



写真提供：  
小笠原和敏さん

江津市桜江体育協会 2月行事



卓球大会

日時：2月3日(日)  
場所：桜江小学校  
体育館

バドミントン大会

日時：2月3日(日)  
場所：B&G海洋センター  
体育館



川戸地区親善

グラウンドゴルフ大会

参加者募集のお知らせ



開催日時：3月17日(日曜日)  
午前9時30分スタート

会場：桜江小学校グラウンド(小田)

参加費：無料

申込〆切：2月28日(木曜日)

個人参加ですので、どなたでもお申込みいただけます。賞品もあります。

「回覧」を廻しますので、皆さんふるってご応募ください。

主催：川戸体協 共催：さわやかスポーツ

みんなで学ぶ人権講座

とき：2月5日(火)  
10:00~12:00

ところ：桜江保健センター 指導室

演題：「暮らしの中の人権」  
～今を共に生きる～

講師：江津市教育委員会  
社会教育指導員  
二又茂樹 先生



多くの方の参加をお願いいたします!

災害と地域のつながり発表会

日時：2月24日(日) 午前10時~

場所：桜江総合センター 多目的ホール

7月豪雨で被害に遭われた方や避難した方が実際の体験を語ります。



隣近所、誘い合わせてお出かけください。お待ちしております。

~時の人・時の話題~

”ガイナレ鳥取”に  
大屋 翼さん移籍!!

【大屋 翼さんが、J3ガイナレ鳥取に移籍し、「J2への昇格を目指すチームの力になるよう頑張る」とコメントした】と1月12日と1月16日の山陰中央新報が報じました。

沖市の大屋 繁・美喜子夫妻の三男で、小学校時代を鳥取県で過ごしサンフレッチェ広島ユース、J1ヴィッセル神戸などにも所属していました。

ガイナレ鳥取での活躍を、みんなで応援しましょう。



JA女性部 桜江支部の活躍!

山陰中央新報 1月22日の『かあちゃんの一押し献立/JA女性部』のコーナーにJAしまね島根おおち女性部桜江支部の記事が掲載されました。

【特産をおいしく味わう】と題して、桜江特産の「赤ズイキ」を使った“ズイキの甘酢漬け”と“酢ズイキ”の作り方が紹介されています。

取材の際には、桜江支部に所属している高尾の小笠原英子さんや大屋みどりさんもズイキの調理をして大いに貢献しました。

右の写真は、生の赤ズイキを、フライパンで炒っただけで簡単にできる“酢ズイキ”です。



情報提供：船津正雄さん

# 地域の話



## 今年も頑張るぞ！新春走り初め



谷住郷の大石武博さんは、「毎年参加するのをとても楽しみにしている。」とこの行事の存続を願う気持ちを、石見ケーブルテレビのインタビューで語りました。

平成最後の「桜江町新春走り初め会」が1月5日（土）、江津市桜江B&G海洋センターと江津市桜江体育協会の共催にて開催されました。

前夜からの雨に開催を問い合わせる電話もあったが、「何が降ろうとやります！」との担当者の言葉に、当日受付には1歳から75歳まで総勢150名の皆さんが参集しました。雨も上がった清々しいなか、スタートの号砲とともに午前10時、一斉に小田の田園風景のなかに飛び出ていきました。



頑張った皆さんは、大鍋で作られた温かい「豚汁」を堪能しました。

写真：B&G海洋センター提供

## 江津市消防出初式・消防団長表彰 行われる

新年初めの日曜日、1月6日に江津市消防出初式が江津市総合市民センターにおいて開催され、市内各地より500名を超える消防団員・消防署員が参加しました。

式典では、消防団長表彰や新入団員の紹介が行なわれました。

また、長期間にわたり毎晩練習を積み重ねてきたものの、昨年7月豪雨により操法大会に出場できなかった”桜江分団”の紹介もありました。



### 5年勤続表彰

### 川戸分団 品川秀教さん

おめでとうございます!!

式典の司会進行は、川戸分団の近原千賀恵さんと植田尚子さんが務めました。



写真提供：川越地域コミュニティ協議会

### お届けしました！

### “まごころ弁当” 社会福祉協議会川戸支会

今年度2回目となる「まごころ弁当」が、1月21日（月）に実施されました。女性スタッフの手際の良さにはいつもながら感服します。“お弁当屋さん”顔負けの美味しいお弁当が出来上がりました。



夕食の時間に合わせ、男性スタッフにより対象の45名の方に届けられました。

今回も皆さんから【とても良かった】と大好評をいただきました。