

世代間交流ウォーキング開催のお知らせ

朝夕涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。
川越まちづくり協議会では、健康福祉部、教育文化部の共催で「世代間交流ウォーキング」が開催されます。
詳細は次のとおりです。

開催日時：10月4日（日） 9:30～12:00
集合時間：9:30
集合場所：渡 八幡宮
対象者：小学生（保護者の参加も可能）、高齢者クラブ会員

注意事項

- *雨天中止 *マスク着用
- *飲み物持参
- *駐車場は八幡宮周辺またはゲートボール場周辺



日程

9:30～開会式
9:45～ 八幡宮の石碑見学→正覚寺→道標→浄蓮寺→大明神→井戸平左衛門石碑→渡八幡宮（解散）

五望の郷

川越地区広報誌

第66号
令和2年
10月発行
発行・編集
川越まちづくり
協議会
(通算 352号)

川越地区人口
(R2.8月末現在)
男性 236人(-2)
女性 272人(-3)
計 508人(-5)
世帯数 272(-1)
65歳以上人口
男性 119人
女性 160人
計 279人
高齢化率
54.92%

大腸がん検診

40歳に
なったら

江津市のがん死亡割合（H27～29年）大腸がん 女性第1位、男性第2位。
大腸がんは初期段階では自覚症状がないため、早期発見が大事です！

自宅でできる 便潜血検査 を受けましょう！

おいせ 新型コロナウイルス感染症感染防止のため、提出方法が『郵送』→『指定会場での回収』に変更となりました。

- ①電話で申し込み ②自宅に容器が届く ③2日分の便をとる

④回収日に指定の
会場に提出

※回収会場の詳細に
ついては容器郵送時
にお知らせします。

江津市に住民票のある人は、1,500円相当の検査を

- ・社会保険加入者 → **400円**
- ・江津市国保加入者
・70歳以上の人
・無料利用券対象者 → **無料** で受けられます！

《申し込み期間》

★1回目：10月13日（火）～10月30日（金）

2回目：令和3年1月5日（火）～1月15日（金）

お申込みは下記の窓口・電話・郵送・メールでお申込み下さい。

お申込み・お問い合わせ

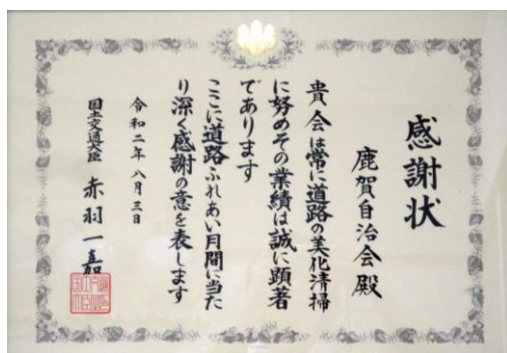
〒695-8501 江津市江津町 1525
江津市健康医療対策課 健康増進係 **0855-52-7935**（直通）
kenkoiryotaisaku@city.gotsu.lg.jp

鹿賀自治会 国土交通大臣表彰を受賞！

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」とし、この月間にあたり、道路交通の安全と道路の正しい利用の促進、路面の清掃、路肩の除草、花壇の整備等、多年にわたり功績のあった民間の団体または個人に対し、感謝状を贈り、表彰しています。

鹿賀自治会は、県道沿いの除草作業など、長年にわたり道路の美化に取り組んだとし、国土交通大臣賞を受賞されました。
令和2年度の表彰件数は100団体、個人5名でした。

表彰式は、8/27（木）桜江総合センターで行われ、島根県から感謝状が贈られました。



災害見舞い品を 戴きました！

JA しまね 島根おおち女性部より、災害見舞い品として沢山のタオルを頂戴しました。地域で使わせていただきます。ありがとうございました。

イベント中止のお知らせ

- 江津市文化祭
- 桜江町神楽競演大会
- 桜江いきいき祭り ●ごうつ秋祭り
- さくらえプレーパーク
- 川越地区民体育大会
- 市民スポーツフェスタ（規模を縮小し、団体の大会のみ開催）

国勢調査が 始まりました！！

5年に一度の国勢調査は、生活環境の改善や防災計画など、皆さんの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。

インターネットでの回答期間 → 9/14（月）～10/7（水）
調査票（紙）での回答期間 → 10/1（木）～10/7（水）

忘れず期間内に済ませましょう！

注）国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください。

第78回定例・第20回松林杯 グラウンドゴルフ競技会の結果

開催日時：令和2年9月22日（火）
開催場所：川越地区体育館グラウンド
参加者数：15人

情報提供：川越グラウンド
ゴルフ協会 加藤 哲さん

- 成績（3ラウンド24ホール） 敬称略
- 優勝 楸 卓朗 51打（HO3）
 - 準優勝 小笠原 弘 69打（HO0）
 - 第3位 山藤 照恵 69打（HO0）
 - 第4位 反田 忠士 70打（HO1）
 - 第5位 加藤 哲 71打（HO0）



草刈り等の一応の整備はしましたが、凸凹が目立つ地区体育館グラウンドでの開催でした。HO（ホールインワン）も僅か5個でしたが、うち3個は優勝者であり、ご覧の通りダントツの優勝でした。

【フロントランジ】

自宅でもできるおすすめ！筋トレ【開眼片脚立ち】

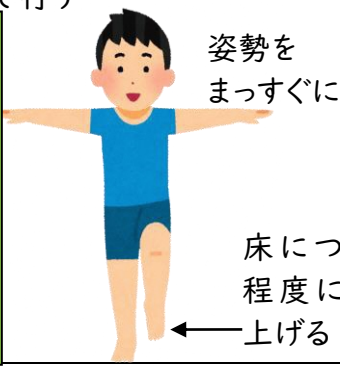
下半身の柔軟性、バランスの能力、筋力がアップします。左右5～10回を1セットとし、1日2～3セット行いましょう。

バランス感覚の他、脚の筋力がアップします。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、つかまるものがある場所で行う



- ① 腰に両手ついて両足で立つ
- ② 片脚をゆっくり大きく前に踏み出す
- ③ 腰をゆっくり深く下ろす
- ④ 太ももが水平になるくらいまで下りたら、ゆっくり元に戻す



江津市健康医療対策課 健康増進係より

「身体を動かそう！」No. 2

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が増えてきています。自宅でじっとしていると、運動不足になったり、ストレスで精神的に落ち込んだりと体や心に様々な影響がでてきます。

全く体を動かさないと、一週間で10～15%の筋力低下が起こると言われています。毎日、家事や庭仕事でこまめに体を動かすことが大切です。毎日のラジオ体操も効果的です！

自宅でもできるお勧めの筋トレを紹介します。毎日少しずつ挑戦してみましょう。

運動会シーズン到来!

桜江町内の小・中・保育園それぞれで運動会が行われました。



9月26日(土)



桜江小学校

9月20日(日)



桜江中学校

9月5日(土)

ご厚志に対し厚く御申し上げます
謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

横田 正樹様(故横田多賀雄様)

中村 讓様(故中村チズコ様)

川越まちづくり協議会へ

香典返しお礼



三密がしばらく会えぬ子の帰省
しばらくは会いたい人と声で逢う
農道は犬に嬉しい散歩道
飼犬にかまれた話聞かされる
犬でも可愛がる人をよく覚え
愛犬と走り回った道辿る
三密を守ってコロナ寄せ付けぬ
毎日のコロナのニュース気が沈む
静まれと大空見上げ祈る日々
ボランティアみな親切みな元気
夫との出会い老いては懐かしい

高橋久美子
窪田キミエ
原田ミツヨ
小笠原かおる
尾原美和子
中島 栄子
小松 健治
高橋 麗子
横田 純枝
左右田千代子
平田千恵子
井上 松美

九月の課題 生きる・水・しばらく・犬・守る・自由吟
これからを生きるゆとりの予定表
怖い水梅雨空長いダム放流
熱中症水分塩分家族の和
ペンを取るしばらく見えるものが無い

山藤 照恵
楸 清子
佐藤 泰子

十月の川柳句会のご案内
日時 十月二日(金) 午前十時
場所 川越交流センター
《課題》 吠える・引く・度・そつと・腕
自由吟(各二句)

桜江中 職場体験

9/17(木)、毎年実施されている桜江中学校の職場体験が行われ、桜江中三年の寺本 希くんが交流センターへ来られました。(カーツスポーツさんでの職場体験) 体験は、旧小学校にあるアルバムを詰めた段ボールを体育館へ運ぶ作業。日頃、浜田の硬式野球チームに所属し、日々鍛えているためか、作業は短時間で終了しました。作業終了後、『松林宗恵記念館』を見学し、桜江に有名な映画監督がいた事にとても感動されました。

寺本くんの感想

「カ仕事は全然大丈夫です、楽しかったです」

向かって左:カーツスポーツさん 右:寺本 希くん



31	30	29	26	25	23	22	20	18	16	15	13	11	8	5	4	2
土	金	木	月	日	金	木	火	日	金	木	火	日	木	月	日	金
教育文化部会 午後1時半	手芸の会 午前10時	いきいきスポーツ 午前9時45分	絵画クラブ 午前10時	千丈溪クリーンアドベンチャー 午前8時半	古文書に親しむ会 午後1時半	パソコン教室 午後1時半	絵てがみ教室 午後1時半	ラジオ体操講習会(B & G 海洋センター)	大正琴の会 午前10時	まめなくん体操 午後1時半	ニニコ給食(配食弁当)	(川越地区グラウンドゴルフ協会 参加)	市民スポーツフェスタ	婦人会役員会 午前9時半	世代間交流ウォーキング 午前9時半集合	川柳教室 午前10時

十月 行事予定