

# 第35回 桜江町卓球・バドミントン大会結果報告 31. 2. 3

川越体協出場選手（敬称略）  
楸 絢賀・原田 彩  
井下則子・森下真美子

## 五望の郷

川越地区広報誌



2/3（日）桜江B&G 海洋センター及び桜江町体育館において、上記大会が行われ、川越もバドミントンへ二組のペアが参加しました。結果は、次のとおりでした。（敬称略）

- ＜卓球＞【団体の部】
- |             |                |
|-------------|----------------|
| 優勝 川戸体協     | 優勝 田中かすみ（川戸）   |
| 準優勝 長谷体協 A  | 準優勝 大石絵里香（谷住郷） |
| 第3位 谷住郷体協 A | 第3位 佐々木 和子（市山） |
- （個人男子 A：中学生～44才 個人男子 B：45才以上）
- 【個人男子 A の部】
- |               |               |
|---------------|---------------|
| 優勝 田中大規（川戸）   | 優勝 森野 紀（川戸）   |
| 準優勝 高橋茂男（谷住郷） | 準優勝 松田明信（長谷）  |
| 第3位 島田朔弥（市山）  | 第3位 大石 勤（谷住郷） |

- ＜バドミントン＞
- 【団体】優勝 谷住郷体協  
準優勝 市山体協  
第3位 川戸体協



- 【男子ダブルスの部】
- 優勝 山下元哉・島田佳亮（谷住郷）  
準優勝 梅谷定義・佐々木啓裕（市山）  
第3位 前田広茂・坂根由華（川戸）
- 【女子ダブルスの部】
- 優勝 橋野鏡子・井上明子（谷住郷）  
準優勝 井下則子・森下真美子（川越）  
第3位 湯浅理奈・佐々木香（長谷）

## ～婦人学級～ 31. 2. 11 参加者 25名

＜内容＞ 講師：あうん健康庵 小松健治先生・小松伸子様

\*災害時に備えて、非常食作り（炊き込みご飯）

\*EMI 活性液を使った、猛獣柵作り

500ml のペットボトル 60 本を作り、希望者 18 名が持ち帰りました。イノシシ、サル、鳥などの獣害対策の柵を作られた事と思います。動物に嫌がられスムーズに野菜が大きくなりますよう願っています。

\*腰痛・膝痛の予防と対策

健康に生活するためのツボ・コツを教わり、寝転んで実際に指導を受けました。体が硬く手や足の動きが悪く動作が鈍い、柔らかい方を羨ましく思いました。

毎日の習慣、姿勢がコリに繋がる、コリを溜めると病になる。

愛情を持って優しい言葉かけの大切さを教わりました。

主催：川越婦人会



狭い場所での開催でどうなる事かと案じていましたが、小松先生と奥様のお蔭で大変有意義な学習会となりました。皆様、寒い中ご協力ありがとうございました。

第 47 号  
平成 31 年  
3 月発行  
発行・編集  
川越まちづくり  
協議会  
(通算 33 号)

川越地区人口  
(H31.1 現在)  
男性 259 人(-1)  
女性 302 人(±0)  
計 561 人(-1)  
世帯数 295(-1)  
高齢化率  
52.41%

## 31. 2. 22 地区健康教室 参加者 27名



食改さんに  
作って頂いた骨粗しょう症予防の軽食♪  
具沢山のお味噌汁と  
わかめ入りおにぎり



## ～骨粗しょう症を予防しよう～

いつまでも健康であり続ける為に、自分の体の事を知っておくことは大事なことです。女性は3人に1人、男性は5人に1人が骨粗しょう症になる可能性があります。今回は、健康医療対策課保健師の佐々木さんより骨粗しょう症の予防についてお話を頂きました。

まずは、  
血圧、骨密度測定



### ＜骨を健康にするポイント＞

- \* 適度な運動を心掛ける
    - 骨にカルシウムを引き寄せる
    - 骨を作る細胞が活発になる
    - 筋肉が鍛えられ、転びにくい体になる
  - \* 禁煙、お酒は適量に
    - 胃腸の動きを抑え、カルシウムの吸収を妨げる
    - 利尿作用により、カルシウムの排泄する可能性あり
  - \* 外出の機会を増やす
    - 日光浴でビタミン D が作られる
  - \* カルシウムを意識して食べる
    - 多く含む食品（乳製品、大豆製品、小魚など、緑黄色野菜など）
    - 吸収を助ける栄養素（ビタミン D、ビタミン K、マグネシウム）
- カルシウムの吸収を阻害、排出促進 → リン、カフェイン、食塩



## ～心の込めたお弁当を～ 31.2.14 参加者 11名 主催：食生活改善推進協議会

地域の独居や高齢世帯の方を対象に、一食でもバランスのとれた食事をとって頂くとうお弁当づくり（食改一皿運動）を実施しました。心の込めたお弁当が出来上がり、対象者（10人）に配られました。

### ＜献立＞

- ・シャキシャキ牛蒡のつくね焼き
- ・柚子風味のおからサラダ
- ・昆布・卵焼き
- ・付け合せ（レタス・ウインナー・苺・オレンジ）



# ☆市・県民税申告相談☆

開催日：3月5日（火）

受付時間：9：30～  
15：00

開催場所：川越交流センター  
（水の国）

時間に余裕を持ってお越しください。

申告書が記入済みで相談の必要がない方は、申告を受付にお渡しいただくか、郵送でご提出ください。



# 平成30年度 福祉ふれあいチャリティバザーのお礼

平成30年12月2日（日）に開催しました福祉ふれあいチャリティバザーでは、抛出点数5,548点、収益金600,080円となり、市民の皆様の地域福祉の向上への一方ならぬ思いと懸命なご努力大きな成果につながったものと心からお礼申し上げます。この収益金は、いったん県共同募金に送金されますが、来年度の市の社会福祉事業推進のために助成され、殆どの額が地域の身近な福祉や地域内の福祉施設のために戻って参ります。

今後とも、使徒の透明性、公平性に留意しながら、こうした資金が一層地域の皆様の「福祉のまちづくり」に向けて役立つよう、有効適切な活用をさせていただきたいと思っております。ありがとうございました。

社会福祉法人 江津市社会福祉協議会・江津市共同募金委員会

## 教室紹介&

### ☆大正琴の会☆

開催日：毎月第3金曜日 10時～  
場所：川越交流センター  
会費：500円（参加された時だけ）

### ☆手芸の会☆

開催日：毎月第2金曜日 10時～  
場所：川越交流センター  
会費：100円（参加された時だけ）

## 会員募集中

### ☆川柳教室☆

開催日：毎月第1金曜日 10時～  
開催場所：川越交流センター  
会費：年間6千円（投句だけ 3千円）  
皆さんの川柳は、毎月の広報誌「五望の郷」に掲載されています。

## ～災害と家庭・地域の絆を考えるフォーラム～

2月24日（日）桜江コミュニティセンターにおいて、川戸コミュニティ協議会主催により、上記フォーラムが開催されました。川越まちづくり協議会からも中村会長、桜江小5年の矢萩夢花さん（大賞）が体験談を発表されました。発表者を代表して矢萩夢花さんが記念品を受け取られました。



矢萩夢花さん



中村会長

当日のフォーラムの様子は、28日（木）夕方からケーブルTVで放送されます。

興味のある方、やってみたいと思われる方、見学に来られたい方大歓迎です。お問い合わせは、川越交流センター（☎93-0825）までお願いします。

川戸交流センターより

## 「ありがとう三江線1周年記念マルシェ」 フリーマーケット&特産品出展募集！！

開催日時：平成31年3月31日（日）  
10時～14時

開催場所：旧 川戸駅周辺  
※出店料 → 無料

申し込み〆切：3月20日（水）  
お問い合わせ

川戸交流センター 能美まで  
☎92-0026

洗面器孫七人のシャボン玉  
わかれ道吉だと信じ西へ行く  
過疎進む中で頑張る種を蒔く  
口角の泡小言言わせて悪かった  
廃線の線路が語る過去がある  
アルバム帳過去に挑んだ夢の数  
過去の事愚痴ることなく笑いタネ  
過去の夢振り返ってはすす払い  
やり切った顔が眩しい引退日  
頭が寝てる〆切りせまる句会の日  
時の区切りのために汗が出る  
主婦農婦やたら動いて試練積み  
安売りにつられてやたらカゴに入れ  
チャンネルを回せばやたらグルメ番  
あの花を切らない内に散り落ちて  
冬休みこんな田舎に十頭身  
二度三度見る顔なのに名が出ない

高橋久美子  
尾原美和子  
山藤 照恵  
井上 松美  
窪田キミエ  
楸 清子  
小松 健治  
佐藤 泰子  
山崎ヤエコ  
横田 純枝  
原田ミツヨ  
小笠原かおる  
高橋 麗子  
左右田千代子  
中島 栄子  
平田千恵子  
船津 重信

三月の川柳句会のご案内  
日時 三月 八日（金）  
午前十時～  
場所 川越交流センター（水の国）  
《課題》 指・じわじわ・注目・欠片  
打つ（各二句）

## ～お知らせ～

「行雲流水」 同人 宮野正明  
Passing Clouds, Flowing Water Masaaki Miyasako

再興第103回

# 院展

会期 | 2019年  
4/5 [金] - 4/21 [日]

◆ 開催場所：今井美術館 島根県江津市板江町川戸472番地1 Tel. 0855-92-1839  
◆ 開催時間：午前10時～午後4時 | 会期中無休 | カフェ出店  
◆ 入館料金：一般1200円（前売1000円） 学生及び18歳未満無料  
身障者手帳保持者ご本人様無料

◆ 前売券販売所：島根県民会館/出雲市民会館/大田市民会館/江津市総合市民センター  
石炭文化ホール/グラントワ/今井美術館  
ローソン店内Loppi (Lコード 62240) 2/2(土)～4/4(木)までの販売

◆ CESF 今井美術館では入館料の一部をシーセフに寄付しています

初日:5日(金) 出品作家ら本人によるギャラリートーク開催。午前10:30～(予定)

主催/公益財団法人日本美術院・山陰中央新報社・今井美術館  
共 催/江津市・江津市教育委員会  
後 援/島根県教育委員会・中国新聞社・NBS松江放送局・TBS山陰中央テレビ・日本海テレビ  
BS山陰放送・石見ケーブルビジョン・エフエム山陰

今井美術館

28	25	23	22	20	19	18	16	15	11	9	8	5	4
木	月	土	金	水	火	月	土	金	月	土	金	火	月
ポールエウササイズ 午前9時45分	絵画クラブ 午前10時 安心ひろば	婦人会総会 午前9時	絵てがみ教室 午後一時半	まめなくん体操 午後一時半		安心ひろば	婦人会役員会 午前9時半	手芸の会 午前10時	安心ひろば		川柳教室 午前10時	市・県民税申告相談 9時半	古文書に親しむ会 午後一時半 安心ひろば
					桜江小学校卒業式					桜江中学校卒業式			

## 三月 行事予定

