

緩やかなウォーキング 歩き方講座

新事業



健康福祉委員会では、皆様の健康増進に役立ててもらおうと、新たな事業を考えました。その名も『緩(ゆる)やかなウォーキング』です！
この事業は、別紙のチェック表に歩いた日をチェックするものですが、まずはウォーキングを続けられる秘訣や歩き方を学んでみませんか？
この講座には参加賞があります♪お誘い合わせの上ご参加ください。

日時：令和5年9月2日(土) 午前9:00～(8:45受付)

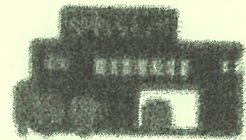
講師：酒井 浩文 さん(ソウル五輪競歩代表)

集合場所：かわらんべ(雨天時：川路公民館 大会議室)

持ち物等：水筒、運動のできる動きやすい服装でお越しください。

申込方法：8/30(水)までに自治振興センターへお申込みください。
申込書の提出(FAX可)、メールやお電話でも受付します。

その他：当日体調不良の場合は参加を控えてください。
雨天による集合場所変更の場合は当日の朝、
参加者へご連絡します。



お問い合わせ：川路まちづくり委員会 健康福祉委員会(川路自治振興センター内) 担当：伊東・加山
電話：27-2001 FAX：27-2177 mail:kawaji@city.iida.nagano.jp

※切り取り

緩やかなウォーキング 歩き方講座 参加申込書

区 お名前： _____

お名前： _____

ご連絡先： _____

8/30(水) ※切

注) 参加賞を用意する関係上、講座に出られる方全員のお名前をご記入ください。

緩やかなウォーキング チェック表

【このチェック表の使い方】

期間：令和5年9月1日～11月30日まで

場所：かわらんべウォーキングコース（その他の場所は非該当）

方法：歩いた日はチェック！（距離は自由）

※3カ月の間にチェック20回達成で記念品贈呈

提出期限：令和5年12月15日（金）

提出場所：各区の健康福祉委員または、自治振興センター

※チェック表が追加で必要な場合は自治振興センターへ

川路まちづくり委員会 健康福祉委員会

区 氏名

いざ参らん
緩やかなウォーキング

R5.9



1

3

5

16

26

2

4

6

15

17

25

27

28

7

14

18

24

29

8

13

19

23

30

9

10

11

12

20

21

22

9月 実施回数

回

いざ 参らん
缓やかなうおーきんぐ

R5.10

1 3 5 16 26 27 28
2 4 6 15 17 25 29
7 14 18 24 30
8 13 19 23 31
9 12 22
10 11 20 21

10月 実施回数
____ 回

いざ 参らん
缓やかなうおーきんぐ

R5.11

1 3 5 16 26 27 28
2 4 6 15 17 25 29
7 14 18 24 30
8 13 19 23
9 12 22
10 11 20 21

11月 実施回数
____ 回



おしらせ版



かわじ No.54

令和5年8月号(臨時)
川路まちづくり委員会



公式ウェブサイト
ぜひぜひ
ご覧ください!

ネズミサシが伐採されました

「川路のネズミサシ」は、去る7月31日～8月2日の3日間で伐採作業が行われました。

「川路のネズミサシ」は、川路7区にあり、推定樹齢1,000年以上とされ、昭和43年に長野県の天然記念物に指定されていました。また、地元7区では秋葉神社、津島様のご神木として長年大切にされてきました。

しかし、昨年10月、樹勢について外部診断に加え、最新の診断機器による診断を行ったところ、地面に近い幹の部分で、腐朽空洞率が60%以上であることが判明しました。

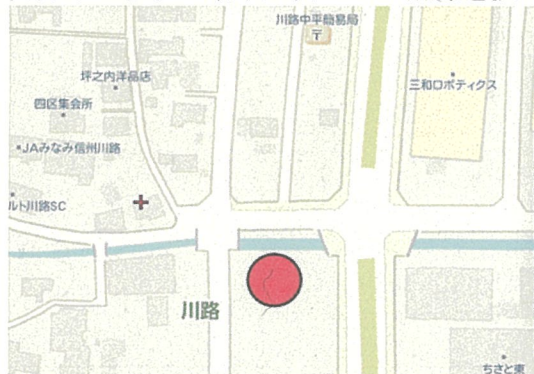
葉は緑で青々としておりますが、樹木医、県教育委員会、信州大学井田教授（県文化財保護審議委員）他の専門家にも現地を見てもらいましたが、樹勢回復は見込めないことがわかりました。また、昨今は生きた木の倒木被害が全国各地で発生しているようです。

7区役員及び11組合の皆様、お天王様総代、川路歴史文化セミナー等の皆様から、何とか切らずに残す方法がないかとの要望を受け、市に検討してもらいましたが、用地が少なく対策のしようがないことから止む無く伐採をすることとなりました。

実際に切った切り口を見ると、幹の上の方まで空洞化しており、幹下部は外側の皮の部分のみ白く、そこでかろうじて水を吸い上げており、幹の内側はほとんど死んだ状態となっております。

伐採したネズミサシの枝や幹は、以下の場所で仮保管をしておりますが、置いてある物はすべて活用を検討しております。くれぐれも枝や幹等を勝手に持ち出すことはしないようお願いいたします。

※伐採木の仮置き場(●印)：28m道路を挟んで、ちさと東の向かい側



伐採後の活用方法の検討について

伐採されたネズミサシを今後どう活用するか、今後早急に活用のための検討会を開くなどして検討をしていくことが必要となります。モニュメントとして現地に残したり、木材として活用し、新たに後世に残るものを考えて作るなど様々な活用方法があると考えられます。川路の財産として、後世に伝えていけるよう、皆さんでアイデアを出し合って検討し、決めていきたいと考えております。

今から、各自お考えいただき、アイデアをお寄せください。

ネズミサシの写真を募集

飯田市文化財保護活用課では、現地での看板の設置等を検討しており、それらに利用できるよう、川路のネズミサシの現存する一番古い写真と新しい写真を募集しています。「これは古い写真ではないか(白黒写真可)」と思われる写真や、比較的新しい自慢のネズミサシの写真(電子データ含む)をお持ちの方は、是非、川路自治振興センターまでお持ちいただくか、ご連絡ください。

Tel : 27-2001

募集期限：12月28日(木)

天龍峡

らうんどまーけっと

in 姑射橋広場



8月20日(日) 9:00-12:00

※持込みは 8:00 から受付 *Join Us!*らうんどまーけっととは？

ご自宅にある使用しなくなったものを持ち込み、欲しいものを持ち帰り、使えるものを循環させるリユースイベント
持ち帰りだけでもOK!

今回の対象品

子ども服

絵本

子ども用
浴衣

- ・汚れているもの、破れているもの持込みはご遠慮ください
- ・マイバックや段ボールなどはご持参ください
- ・転売目的は禁止

りゅうのまーけっと同時開催！

出店：kawajiキッチン・waratte

テンリュウ堂・しゅわほわ など

りゅうのまーけっと

問合せ先：りゅうのまーけっと実行委員会 担当:松尾 (090-9357-0870)

Instagramは
こちらから