

おしらせ

センターの年末年始休館について

土曜十九日(水)～一月三日(月)まで
お休みさせていただきます。この間にセンター
利用を希望される方は、お早めに使用届を
ご提出してください。よろしくお願いします。

ストーブ使用料金について

大会議室のストーブ 1時間 100円
ファンヒーター 1時間 50円

協力をお願い

・長瀬 盆子原 守 様
故 盆子原 ミヨ子 様

・金口 森岡 敏美 様
故 森岡 清 様

・新町 寺本 虎雄 様
故 寺本 ユミ子 様

・目田 岡本 達也 様
故 岡本 浜夫 様

まちづくり協議会に過分なご懇志を
賜りました。お礼を申し上げますと共に
心よりのお悔やみを申し上げます。

おくやみ

・町東 後山 勲 様
十月二十三日
行年 九十五歳

・長瀬 盆子原ミヨ子 様
十一月八日
行年 九十歳

・新町 寺本ユミ子 様
十一月十二日
行年 九十五歳

・金口 森岡 清 様
十一月十三日
行年 九十歳

・目田 岡本 浜夫 様
十一月十五日
行年 六十四歳

跡市地区人口 490人 令和3年10月末

	世帯数	男	65歳以上	女	65歳以上	合計	65歳以上
跡市	168	153	75	167	103	320	178
千田	80	70	43	78	42	148	85
井沢	10	6	3	8	7	14	10
清見	7	5	3	3	3	8	6
合計	265	234	124	256	155	490	279
令和2年10月末	264	237	124	261	155	498	279

江津市役所調べ

コロナ感染は
少し落ち着いて
いるようですが
油断をせず、
マスクの着用
手洗いに気を付け
ましょう。

発行/令和3年12月1日

第92号

跡市地域

センターだより

12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11/28	29	30	12/1 100歳体操	2 金物 民生委員 定例会	3 3B体操	4 3B体操 3B体操
5	6 銭太鼓	7	8 100歳体操 まちづくり役員会	9 フリーサロン	10 3B体操	11
12	13 燃やせる 粗大ごみ ハーモニカ	14 大正琴・二胡	15 資源ごみ 100歳体操	16 ほんわかカフェ 歴史部会	17 3B体操	18 3B体操 3B体操
19	20 ガラス有害 ハーモニカ 銭太鼓	21	22 100歳体操	23	24 3B体操 センター便り 発行	25
26	27 回覧あり	28 餅つき	29	30	31	1/1

センターの年末年始休館

跡市地区の
今後の行事
について

現在、江津市のコロナ感染状況は落ち着いてはいますが、年末年始に向かって人が動き出す
ことで、まだまだ心配されます。跡市地区におきましても、皆さんの健康を守るために多く
の人が集まる行事はもう少し様子を見たいと思います。どうぞ、ご了承ください。

◆中止 ・そば打ち教室 ・餅つき大会（役員と有志で餅つきを行います）・新年賀会 成人を祝う会
◆今後の様子を見て判断 ・とんど祭り（令和3年は神事のみを行いました）

杵つき小餅の予約を受付けます

学校田で収穫したもち米です。
毎年、美味しいと好評ですよ！

餅つき 12月28日（火）

小餅 1パック 8個入り 350円

予約受付 交流センター ☎56-2107 まで

商工振興部

還付金詐欺に注意！！

江津市内で詐欺電話が多数かかっています。
午後4時以降の時間帯、特に60歳代の女性
が狙われています。怪しいと思ったら、一人
で判断しないで江津警察署か
有福駐在所に連絡してください。

☎ 0855-52-0110

石見の地、歴史の風

ウォーキング・Forth

歴史文化部 10月31日(日)

4回目の今年は、たたら製鉄の歴史を訪ねて金口の古道を歩きました。他地区からの参加者とスタッフを含め、20名余りが金口に残る史跡を巡り、まずは、戦国時代の本明城の出城址から集落の眺望に往時を偲び川に残る鉄流し(かんながし)の堰(せき)の石組みや谷の奥に残るたたら場所へと巡りました。すっかり樹木に覆われて所在は不確かではありましたが、改めてふるさとの歴史を伝える意義を確認しました。終点のひつじ牧場では羊たちの歓迎に跡市に新しい風が吹き始めていることも感じた一日でした。参加者の中には3度目の参加という方もおられました。終了後のアンケートにも、大変楽しんでいたと記入が多くあり、嬉しく思いました。



跡市
歴史部会



お菓子を
くれなきゃ
いたずらするよ!!

ハロウィン わたぼうし子ども園



私たちにはあまり馴染みのないハロウィンですが、わたぼうしの子供たちが仮装をしてセンターに遊びに来てくれましたよ。この後、子供たちは阿刀の里にも行きました。

役員研修会

跡市婦人会 11月7日(日)

跡市婦人会では、毎年この時期には「役員研修旅行」を開催していましたが、コロナ禍で今年は出前講座から「聞こえのサポート」江津要約筆記サークルひまわりの皆さんに来ていただき、役員研修会を行いました。要約筆記をされる様子をスクリーンで見ながら、サークルに所属されている林玲子さんのお話を聞きました。

私たちは聞こえない人、聞こえにくい人とどう接したらよいのでしょうか。筆談と要約筆記はどう違うのでしょうか。また、聞こえない人とのコミュニケーションや話し方など、様々なテーマに沿って丁寧に説明していただきました。

自分の口元が見える状態で相手の顔を見てはっきり、ゆっくりと話してあげることの大切さや手指や紙、ボードを使っての筆談も有効であることを学びました。学んだことを実践していくのは大変ですが、自分でできることからやってみたいと感じました。



ほんわかカフェ

11月18日(金)

今回、男性の方の参加もありました。男性の方は新聞紙を使ってのゴミ袋作りを熱心に行われました。女性の方はクリスマスリースを作りました。皆さん、楽しんでいただけたようです。



ゴミ袋折りに挑戦です

健康教室

跡市健康づくり推進会 11月19日(金)



第2回健康教室を開催しました。今回は「転倒予防」について市の健康医療対策課の看護師さんに学びました。それに先だって、血圧、足指測定を行い、希望者は個人健康相談もしていただきました。また、元食会さんの心のこもったカルシウムいっぱい手作りお弁当をお持ち帰りいただきました。

● 転んでも骨折しないための注意

1. 運動で筋肉を鍛え、転びにくい体づくりをしましょう。運動することで骨にカルシウムを引き寄せます。
2. 毎日の食事を大切にして、カルシウムアップをめざしましょう。喫煙、飲酒はカルシウムの吸収が減り、必要な分まで排出します。
3. 日光浴は骨粗鬆防止になります。



花サカス 倉庫トタン屋根工事



雨漏りが心配されていましたが、まちづくり役員と有志の方が2日かかりで屋根の張り替えを行いました。

江津市体育協会スポーツ賞受賞

「おめでとうございます」

青陵中学校3年生 池村 玲君

かわらばん11月号に掲載されていますように、目田の池村治樹さんのご長男、青陵中学校3年生池村玲君が、江津市体育協会スポーツ賞を受賞されました。

池村君は、7月23日から25日に雲出市の浜山公園で開催された「第55回島根県中学校陸上競技大会」走り幅跳び競技において、6m15cmの記録で優勝されました。

キッチン>の窓から No.9

朝夕の冷え込みが山の彩を濃くしていきます。

コロナ感染もやっと鎮まり始め、里の変わらぬ季節に頭が下がる思いです。

感謝と同時に今後も健康を維持していけるよう、もう一度日常を見直してみたいものです。

この頃、身体の動きが鈍くなったのは年齢のせい?

いやいや、最近は何だかおやつの回数が増えている。食事でも濃い味に戻ってしまった...

健康診断の結果は??? 「自分のことは自分が一番よくわかっている!」と納得。

以上、全部筆者自身の反省でした。

跡市花子

