

谷金 小川敏彦様  
故 小川ハルエ様

町西 川村明時様  
行年 七十八歳  
二月十八日

谷金 小川ハルエ様  
行年 一〇〇歳  
二月六日

お礼

謹んで  
おくりやみ申し上げます

おくりやみ

まちづくり協議会に、お志を  
頂戴いたしました。  
ありがとうございました。

75歳以上の方  
生涯現役証で  
お得な特典  
が受けられます!

75歳を過ぎて、元気でいきいきと活躍されている高齢者の方に、知事から贈られるものです。自薦他薦を問いません。

「生涯現役証」  
島根県健康福祉部高齢者福祉課  
センターに  
詳しいチラシがあります

赤ちゃん誕生  
おめでとうございます

・中千田  
田中隆行さん、萌恵さんご夫妻

長男 さくと 咲斗 くん  
健やかに成長されますことを心より願っています

※ ご家族の了解をいただいて掲載しています

跡市地区人口 450人 令和6年1月末

	世帯数	男	65歳以上	女	65歳以上	合計	65歳以上
跡市	156	141	74	151	90	292	164
千田	78	66	39	72	42	138	81
井沢	9	7	6	6	5	13	11
清見	6	4	3	3	3	7	6
合計	249	218	122	232	140	450	262
令和5年1月末	256	225	125	237	142	462	267

江津市役所調べ

第119号 発行/令和6年3月1日

跡市地域 センターだより




日	月	火	水	木	金	土
2/25 2月 昼市	26	27	28 100歳体操	29 下段に詳細あり	1 3B体操	2 3B体操 3B体操
3 地震災害研修会(有福センター) 民生児童委員定例会	4 金物 2月中旬 回覧済みです	5	6 100歳体操	7 所得の申告相談 午後~ 跡市交流センター	8 3B体操	9 青陵中学校 卒業式
10 婦人会 総会	11 ハーモニカ	12 大正琴・二胡	13 100歳体操 まちづくり役員会	14 婦人会 フリーサロン	15 3B体操	16 3B体操 3B体操
17 連合自治会 年度末総会	18 ガラス有害 銭太鼓	19 津宮小学校 卒業式	20 資源ごみ 春分の日 配食弁当 下段に詳細あり	21 ほんわかカフェ 歴史部会定例会	22 わたぼうし 卒園式 3B体操	23 民生お花見会 全戸配布あり
24 JA女性部 総会	25 ハーモニカ センター便り発行	26 大正琴・二胡	27 100歳体操 空気が乾燥しています 気を付けましょう	28	29 3B体操	30
31 3月 昼市	春の火災予防運動 3月1日(金)~7日(木)					

所得の申告相談  
3月7日(木)  
跡市交流センター  
13時30分~15時30分  
全会場で予約が必要です。  
他会場の予約もできます。

予約専用ダイヤル  
☎ 52-7919

配食弁当  
3月20日(水・祝)  
今月のここに給食は  
配食の日です。



ご卒業・ご卒園  
おめでとうございます

・津宮小学校卒業  
のあ  
盆子原 希愛君

・わたぼうし卒園  
けいか  
有間 圭花ちゃん  
けいた  
馬場 啓太君  
このは  
平下 小葉ちゃん  
いくみ  
小林 育実ちゃん

※ご家族の了解を得て掲載しています

JA女性部 手芸教室

1月14日(日)



フェルトで作った辰の人形ですセンターのカウンターに飾ってあります



新聞紙で作ったかばんですとても丈夫ですよ



跡市婦人会 手芸教室

2月8日(木)



にこにこ給食

2月10日(土)



献立

- ・ちゃんこ鍋
- ・クジラご飯
- ・酢の物・香の物
- ・フルーツ寒天



今回は平日には参加できない方のために、土曜日の開催でした。まず、跡市ハーモニカ同好会の皆さんによる軽快なトークと演奏を楽しんでいただきました。4曲を披露していただきましたが、最後の「星影のワルツ」ではハーモニカに合わせて、一緒にみんなで替え歌をうたいました。そして、食事はお鍋とクジラご飯です。お鍋を囲むと、話も弾みます。身も心も温まって、喜んでいただきました。

ほんわかカフェ

2月15日(木)



ほんわかカフェはどなたでも参加できます。次回は3月21日(木)13時半からです。

100歳体操

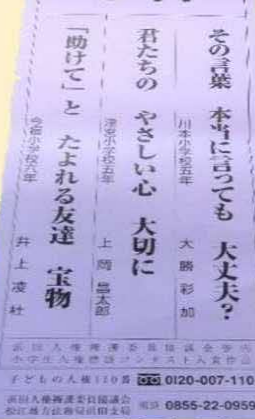
森口倶楽部から



「椅子に座ったままの体操」転倒防止になります!

- ・両手を広げ、グー、チョキ、パー次にパン!と手をたたきます(5回繰り返す)
- ・右腕を上を上げ、左足を前に出します次に左腕を上げて、右足を前に出します
- ・椅子に座って足踏み 両手をしっかり振ります
- ・足先を少し広げて、足指でグー、パーをします(15回ほど繰り返す)

6日



人権カレンダーに標語が掲載されました

津宮小学校 五年生  
上岡昌太郎君 (中千田)  
※ご家族の了解を得て掲載しています



「家の光」3月号に阿刀の里、JA女性部、ゆきすえ千季が紹介されています

民生児童委員会から

ふれあいお花見会

おたより No.11



のお誘い

日時: 3月23日(土) 10時~14時  
場所: 跡市地域コミュニティ交流センター

食事とゲームで楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

- 食事メニュー 11時~  
カレー、エビフライ、サラダ、唐揚げ、豚汁、果物、飲み物  
※アレルギーのある方は事前にお申し出ください
- ゲーム 10時~  
軽スポーツ、ピンゴゲーム、飴のつかみ取り

全戸配布のチラシ見てください

お好きな時間に、どなたでもご参加してください。参加費は不要です。市の生活バスをご利用して参加される方はバス代を負担いたします。わからないことがありましたら、担当地区の民生委員に声をかけ下さい。