



## いきいき百歳体操表彰・交流会を 4会場 (龍野・新宮・揖保川・御津) で開催

**表彰式** いきいき百歳体操を継続している満90歳、満95歳の方とグループ結成満10年を迎えたグループを表彰しました。表彰された方は、「好きな事をして、体操に参加してみんなと話をすることで元気になれています」「お世話をしてくださる方のおかげでここまで続けてこられました」「先輩方が立ち上げたものを続けていきたいです」等の思いを述べられました。

### 個人表彰

【満95歳】3名  
【満90歳】19名

### 結成満10年グループ表彰

28グループ



龍野会場

左端：黒田 澄枝さん (満90歳)  
他グループ表彰



新宮会場

左端：横田 チツ子さん (満95歳)  
他グループ表彰



揖保川会場

左端：森口 照生さん (満90歳)  
他グループ表彰



御津会場

左：出田 朝子さん (満90歳)  
他グループ表彰

**交流会** 「頭も心も体も元気アップレクリエーション」と題して、介護予防運動指導員の三村 満紀さんに、脳トレや全身を使ったリズム体操など笑顔あふれるレクリエーションをしていただき、グループ同士の交流ができました。座談会では体操を継続していくコツについて全員で情報交換し、「体操をして筋トレにもなるし、一番はいろいろな人とおしゃべりができることが楽しい」「無理せずぼちぼちしていくのが、長続きするコツ」等の意見が聞かれ、グループ継続の工夫を情報交換・共有することができました。



レクリエーションの様子



いきいき百歳体操の様子

**お知らせ** たつの市では現在約2,200の方がいきいき百歳体操に取り組まれています。いきいき百歳体操は筋力の維持・向上が図れ、元気に生活していくための一助となります。また、みんなで集まって体操をするため地域の居場所づくりができ、閉じこもり予防や認知症予防等にも効果的です。いきいき百歳体操に興味がある方は地域包括支援課まで気軽にお問い合わせください。

▶ 地域包括支援課 (☎64・3125)



## 「いきいき元気賞」受賞者

いきいき百歳体操を継続し、貯筋通帳が満了になった方へ、「いきいき元気賞」を授与しています。令和5年11月21日から12月20日までに受賞された方をご紹介します。

**受賞者** 1冊目満了 (喜笑会) 中塚 さゆりさん

※貯筋通帳が満了となった方で、いきいき元気賞の受賞を希望される方は、地域包括支援課または各総合支所地域振興課へお申し込みください。

**申請方法** 申請書 (ホームページでダウンロード可) と貯筋通帳を窓口へお持ちください。ファックス、電子申請も可能です。後日、貯筋通帳確認の連絡をさせていただきます。

▶ 地域包括支援課 (☎64・3125、FAX 63・0863)

電子申請は  
こちらから



## ひなまつり関連イベント

▶ 龍野歴史文化資料館 (☎63・0907)

### 第18回 龍野ひなまつり

龍野城下町の町家や店舗などで、江戸時代から現代までのひな人形を公開します。

**とき** 3月16日(土)～24日(日) 10時～16時  
※公開場所によって公開日・時間は異なります。

**ところ** 龍野城下町一帯

**料金** 無料 (うすくち龍野醤油資料館・霞城館・龍野歴史文化資料館は入館料が必要)

**主催** 龍野文化伝承会

**関連イベント** ※いずれも申し込み不要

#### ① 流しびなづくり体験会

**とき** 3月16日(土)  
13時～15時

**ところ** ヒガシマルかるチャー一む  
(龍野町大手44-2)

**参加費** 200円



#### ② ひなまつりライブ

**とき** 3月20日(水・祝) 14時～15時

**ところ** クラテラスたつの

**出演** ザ・ヘルスマーケット・フォークソング部 他

### ひな人形の供養受付

ご家庭などで眠っているひな人形 (付属の道具・ガラスケースなどは不可) の供養を無料で行いますので、下記窓口へご持参ください。

**とき** 2月25日(日)～3月5日(火)  
9時～14時

**受付窓口** うすくち龍野醤油資料館

**休館日** 毎週月曜日

### 第32回 龍野ひな流し

人形供養の後、流しびなを揖保川に流します。

**とき** 3月20日(水・祝)

**人形供養**

10時30分～

**流しびな販売**

10時40分頃～

(先着200名、1個200円)

**ひな流し**

11時～

**ところ** 祇園公園 (祇園橋南)

**主催** 龍野文化伝承会・龍野ひな流し会



## 霞城館企画展「たつのレトロ～姫新線と幻の鉄道～」開催

神澤 誠一さん (三木市) が撮影した姫新線を走る蒸気機関車の写真と、内海 照也さん (宍粟市) が近年発見した新宮町と山崎町を結ぶ幻の鉄道計画を紹介する企画展を開催します。

**とき** 2月17日(土)～4月7日(日)  
9時30分～17時 (入館は16時30分まで)  
※月曜日、2月27日(火)、3月21日(木) は休館日

**ところ** 霞城館

**入館料** 一般 200円、小～大学生・65歳以上 100円

※ひょうごっ子ココロンカード提示で無料



揖保川鉄橋の蒸気機関車 (C58重連) 神澤 誠一さん撮影

**関連イベント**

【講演会】「幻の鉄道計画と姫新線」

**講師** 義則 敏彦 (歴史文化財課専門員)

**とき** 3月16日(土) 14時～

**ところ** 霞城館

**参加費** 無料

**定員** 40名 (要申し込み、先着順)

**申込方法** 電話にて霞城館へお申し込みください。

▶ 霞城館 (☎63・2900)



## ～ごみ減量化・リサイクルに関するスローガン優秀作品紹介～

市内の小学4～6年生が考案したごみ減量化・リサイクルに関するスローガンのうち、優秀作品に選ばれたものを毎月紹介します。

※表記の学校名は令和4年度在学当時

▶ 環境課 (☎64・3150)

分別は 一人一人の 意識から

江見 駿平さん (新宮小)

なまごみの 四次元ポケット コンポスト

米澤 穂華さん (越部小)

いただきます のこさずたべて ごみがへる 菅野 結珠さん (越部小)