

第3回「人権講座 ねずみの嫁入り(人形劇) 他」

日 時：7月7日(水) 午後1時30分～3時00分  
 講 師：松阪人権擁護委員協議会 サンサングループさん  
 場 所：榊田地区市民センター 1階ホール  
 定 員：先着30名

申込みは、榊田地区市民センター(電話28-2675)までお願いします。  
 ※会場ではマスクの着用をお願いします。状況により、中止または変更となる場合がありますのでご了承ください。

スポーツウエルネス吹矢(SW吹矢)体験会を開催します!

日 時：初 日 令和3年7月 4日(日) 午後1時～3時  
 2日目 令和3年7月11日(日) 午後1時～3時  
 場 所：榊田地区市民センター1階ホール  
 開 催：SW吹矢 山ざくら松阪サークル 担当：金澤弘明  
 参加費：100円(マウスピース代) 初日のみ  
 定 員：10名(先着順)  
 申込先：金澤弘明 電話090-7317-3946

2日間コースで開催します。初日だけの参加でもOKです。

※服装は普段着で結構です。マスクと飲み物をお持ちください。  
 コロナ感染症対策を行い、日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員がわかりやすく説明します。

榊田幼稚園からのお知らせ

7月の『ひよこサークル』は、7月2日(金)10時15分からです。(10時以降に園庭に入ってください。)園庭を開放します。シャワーをかけて簡単な水浴びができるコーナーも用意しようと思いますので、親子で濡れてもよい服装で来ていただき、タオル、着替え、ビニール袋等を(必要な方はサンダルも)ご持参ください。  
 雨天の場合、ひよこサークルは中止します。開催に関して心配がございましたら、☎28-4853までお問い合わせください。(新型コロナウイルス感染症防止策により、予告なく中止させていただく場合もあります。)



熱中症に警戒を!

今年も昨年に引き続き気温が非常に高くなることを見込まれており、熱中症にかかるリスクが高まっています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛や在宅勤務など自宅にこもりがちな日々が続いているため、体力が落ち、疲労がたまって熱中症になりやすくなります。自分自身はもちろん、周囲の方にも気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。



7 月 号  
 榊田住民自治協議会  
 榊田公民館 たより  
 ・榊田住民自治協議会  
 ・公民館部(榊田公民館)  
 No.2 R3.7.1発行  
 ☎28-2675

清水町の商家《乾家》の資料を冊子に

地元清水町の豪商乾家に残っていた古文書を、松阪郷土資料室が目録化、一部を解読して『松阪市清水町 乾家文書』という冊子にまとめました。

乾家は、紀州藩領下の松坂城下とは異なる津藩の領地下であったため、その存在はあまり知られていませんでした。しかし、2017年、莫大な古文書などの文献資料を乾家から市に寄贈されたことを機に、巻頭の写真36点をふくむ82ページにも及び冊子が作られました。

乾家は、津藩領下であったため、同じく江戸に店を構えた伊勢商人でありながら、松坂城下の商家とは異なった特徴があり、同家の歴史や商いの様子を解説された内容は楽しく読めます。

A4判、写真はカラー。目録にもふんだんに解説文が添えてあります。県内の図書館に寄贈されている他、希望者には松阪市文化課☎0598(53)4393まで一部900円で販売もしています。

ご興味のある方は、是非一度手に取って読んでください。

健康いきいき茶話

～歯周病と全身疾患～

口腔組織は解剖学的に、硬組織の歯牙が軟組織の中に植立するという特徴を持っています。歯牙は歯肉上皮を突き破って口腔内に露出しているため、上皮という感染からのバリアが弱いのが大きな特徴です。そして、歯肉と歯牙の境界部には歯肉溝(ポケット)が形成され歯周病菌が繁殖します。

歯周病は、歯肉溝への歯周病菌など嫌気性菌を主体とした細菌感染で引き起こされ、局所の感染症として発症したものです。歯周炎が進行すると上皮のバリアがなくなり、形成された歯周ポケット内の細菌塊と生体が直に接することになります。口腔内に残っている歯すべてに5から7ミリ程度以上の深さの歯周ポケットを有するとした場合、その表面積合計は、大人の手のひらほどの潰瘍の表面積に相当します。

また、細菌感染で引き起こされた局所の炎症巣からは、蛋白質分解酵素や内毒素など、さまざまな病原因子が遊離して炎症や骨の吸収を引き起こされ、これらの物質が血液中に侵入すると他の遠隔臓器で疾患を誘発する危険因子になると考えられています。動脈硬化病変から歯周病菌のDNAが検出されたという事実も、このメカニズムを示す要因ともなっているのです。特に昨今は糖尿病と歯周病は相互に影響し合うと言われ関係性が重視されています。

このように歯周病は、口腔内だけの疾患ではありません。歯周病を改善することは全身の健康を改善する意味でも大変重要です。日々の口腔清掃など口腔ケア、早期治療はもちろん、定期的な健診などが重要で、お口の健康が身体全体の健康に影響し生活の質の向上につながるという意識をもつことが重要だと言えます。

(健康いきいき推進部 上林 肇)



## グラウンドゴルフ大会で個人準優勝!!

6月1日(火)、阪内川スポーツ公園多目的グラウンドで松阪支部老人クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。掬水地区からは榊田チームと豊原チームが出場され、それぞれ準優勝と第3位という好成績を収められ、松阪市老人クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会(個人戦)の出場権を獲得しました。大会は6月23日(水)に嬉野グラウンドで開催され、見事藤原輝子さん(榊田町)が準優勝、池田貢さん(同町)が8位入賞という素晴らしい成績を収められました。心配された天気にも恵まれ、選手の皆さんは暑い中最後まで元気にプレーをしていました。出場された皆さん、お疲れ様でした。



## 楽しく歌って、気分爽快!

6月24日(木)、榊田地区市民センター1階ホールで第2回高齢者学級「みんなで歌いましょう」が開催されました。講師に越知愛幸子先生をお迎えして、シニア世代の誰もが知っている懐かしの名曲の教々を参加者全員ノスタップで歌いました。ホールにはとても心地良い歌声が響いていました。新型コロナウイルス感染症の影響で今までのような生活ができない日々が続いておりますが、この高齢者学級で少しでもみなさんの心が豊かになっていただければ幸いです。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

## 7月25日は松阪市議会議員選挙の投票日です!

- 啓発標語/～住み良さを託す思いはこの一票～
- 投票日/7月25日(日)(期日前投票:7月19日(月)～7月24日(土))
- 投票時間/午前7時～午後8時
- 投票所入場券/投票所入場券は、7月19日頃までに各世帯に郵送される予定です。封筒には、世帯全員分の投票所入場券が入っていますので、投票の際には、各自入場券を持って定められた投票所へお越しください。
- 有権者の皆様へ感染症対策に関するお願い  
投票の際は以下の感染症対策にご協力ください。
- ・マスクを着用してください。
- ・投票所入口にアルコール消毒液を設置しますので、手指消毒をしてください。
- ・周りのかたとの距離を保つようお願いいたします。
- ・投票前と投票後のこまめな手洗い、うがい等をお願いいたします。

お問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎23-4411

## ◇資源物の回収にご協力をお願いします◇

6月18日の資源物回収の状況です。ご協力ありがとうございました。

### 【7月の資源物回収】

7月16日



品目	数量(kg)	金額(円)
新聞	2,610	5,220
雑誌	1,490	1,490
段ボール	1,590	3,180
牛乳パック	50	100
アルミ缶	230	4,600
合計		14,590

## 7月行事予定表

日曜	午前	午後	夜間	行事等
1 木	カラA	囲碁	フラダンス	
2 金		健康体操 民謡		
3 土	ヒップホップ		ability	
4 日				
5 月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
6 火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
7 水				高齢者学級 13:30～ 住民自治協議会運営委員会 19:00～
8 木	料理B	囲碁	フラダンス	
9 金		健康体操		自治会長会議 18:30～
10 土	ヒップホップ		ability	
11 日				
12 月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズダンス	
13 火			ストレッチ	
14 水	パッチワーク	茶道	男性体操	
15 木	カラA	囲碁	フラダンス	
16 金		健康体操 民謡		
17 土	ヒップホップ			
18 日				
19 月	民舞	囲碁 しらゆり	ガールズ	
20 火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
21 水	茶道			
22 木				海の日
23 金				スポーツの日
24 土				
25 日				松阪市議会議員選挙投票日
26 月	民舞	囲碁	ガールズダンス	
27 火	料理C		ストレッチ	
28 水	パッチワーク	しゃべろに	男性体操	
29 木		囲碁	フラダンス	
30 金		健康体操		
31 土	ヒップホップ		ability	

※都合により変更する場合があります。お問い合わせは榊田地区市民センター(TEL28-2675)までお願いいたします。

～お知らせ～

### 【小学生夏休み交流会】

実施日：8月6日(金)

内容：\*学習会、\*読み聞かせ、\*キットを使った工作など

※詳細は小学校でお知らせします。

