

掃水住民自治協議会

櫛田公民館 たより

10月号

掃水住民自治協議会
公民館部（櫛田公民館）
No.5 R3.10.1発行
☎28-2675

令和4年度役員を募集!!

掃水住民自治協議会の令和4年度役員を募集します。

☆募集人員 ・会長1名 ・副会長2名 ・書記1名 ・会計1名

☆募集期間 10/1 ~ 10/31

☆報酬等 規定に従い支給します。



地域の身近な課題を自主的に解決し、人と人がつながって共に支えあい住みよい地域づくりを進めるために参画してください。

お問い合わせ、応募は事務局(☎28-2675櫛田地区市民センター内)まで

健康いきいき茶話

～運動する習慣をつけましょう～

私たち健康いきいき推進部では、皆さんと一緒にできるおすすめ体操のDVDを作成し紹介していますが、現在の状況では、家にいる時間が長くなり運動不足になっております。ひとり家で運動するのは、たいへんです。まずは歩くことから始めましょう。家の中、周辺を歩く際に、いつもより少し歩幅を広げてサッサと歩けば、自然と手が振れます。「上を向いて」でなくとも、2階を見るくらいの姿勢で歩けば表情も明るくなり、空気がいっぱい吸えます。外に出て身体を動かすだけでも精神的なリフレッシュができ、適度なリズム運動によるリラックス効果も得られます。

次におうちの中をチェック。ペットボルのキャップが開けられないという方が見えます。握力と関節の動きに注目！お宅の玄関などつまんで戸締りをするネジ式の施錠ありますか？引き戸やハンドルでないドアノブありますか？水道の蛇口は、握って廻すタイプのものありますか？あれば、いつもと反対の手を使ってみてください。トイレは和式でなく洋式ですね、リビングも畳でなくソファ、食事も椅子ですか？床からの立ち上がりですが、以前なら特別にスクワットをしなくても、生活の中でしていた動作をしなくなりました。確かに椅子からの立ち上がりはスムーズにできます。コミュニティもお寺さんも椅子が置かれるようになりました。階段のあるおうちの手すりなしで登れますか？降りる際や廊下で、たまに大股でバックで歩いてみてください。膝・ふくらはぎ・アキレス伸ばしに効果あります。転倒には十分気を付けてください。そして、電話を聞く耳、テレビを見る位置が、同じではないですか？二つあるものバランスよく使ってください。いかがですか、おうちの中の無料健康マシンで、筋力アップ・脳への刺激につながるのではないのでしょうか。まずは早くコロナが収束し「人とのつながり」ができることを待ち望みます。

(健康いきいき推進部 富内直美)

東部中管内スポーツ大会「グランドゴルフ大会」参加者募集!!

東部中管内公民館主催

秋季の東部中管内スポーツ大会として、グランドゴルフ大会を開催します。櫛田地区から3チームまでご参加いただけますので、ぜひ、お申し込みください。

日時 11月10日(水) 9:00~12:00(予定)【受付:8:30~】

※雨天時は、11月17日(水)に延期。以降の延期はありません。

場所 高須町グランドゴルフ場

募集定員 3チーム(先着順) 1チーム3人から5人でお申し込みください。

参加費 無料

持ち物 クラブ等の道具は会場でも準備しますがお持ちの方はご持参ください。

その他 大会当日および延期日において、新型コロナウイルスに関わる「緊急事態宣言」または「まん延防止等重点措置」の対象地域に松阪市が指定されている場合、大会は中止となりますのでご了承ください。



申込方法 所定の申込書でお申し込みください。申込書は市民センターにあります。

お問合せ 櫛田地区市民センター(電話:28-2675)

掃水幼稚園からのお知らせ

10月のひよこサークルは、1日(金)10時15分からです。(10時以降に園庭に入っていただけます。)園庭を開放します。マスクの着用にご協力ください。雨天の場合は、ひよこサークルを中止します。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。)
※入園願書の受付は、10月15日(金)17時15分までとなっています。見学につきましては、園までお問い合わせください。



緊急事態宣言に伴い中止になった10月開催予定の催し

※長寿を祝う会

※高齢者学級



榊田地区市民センターで「マイナンバーカード」の申請を受付けます！

日時 令和3年10月25日（月）午後1時30分～午後3時30分
場所 榊田地区市民センター 1階ホール

持ち物 (1)本人確認書類

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちの方

- ①官公庁発行で顔写真入りのもの（免許証等）1点
 - ②官公庁発行で顔写真なしのもの（保険証等）1点 **計2点**
- （通知カードをお持ちの方はご返却ください）

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方

- ①官公庁発行で顔写真なしのもの（保険証等）2点
- ②通知カード（必須） **計3点**

(2)住民基本台帳カード（取得者のみ）



- 注意 ◆持ち物の不足等で、郵送受け取りができない場合があります。
その場合は市役所やマイナンバーカードセンター（大黒田町）、
各地域振興局で交付します。
- ◆マイナンバーカードの交付（郵送）には1ヶ月程度かかります。
※緊急事態宣言の延長などで出張申請を中止させていただく
場合がありますのでご了承ください。

【お問合せ】戸籍住民課 ☎31-1916

【第2弾】コロナに負けるな！松阪みんなの商品券を販売中！

新型コロナウイルス感染症の経済対策として、市民の家計支援と、市内事業所
または店舗の皆さまへの支援を目的に第2弾のプレミアム付商品券を販売しています。

【商品券の概要】

1冊8,000円分（1,000円×5枚、500円×6枚つづり）を5,000円で販売します。
※商品券の購入には、購入引換券と現金が必要です。
※購入引換券は6月30日までに市内全世帯に2枚送付しました。



【購入期限】12月17日（金）15時

【購入場所】三十三銀行（旧第三銀行、旧三重銀行）松阪本店営業部
及び市内各支店・出張所

平日9時～15時（榊田支店は11時半～12時半窓口を休業しています）

【使用期限】

令和4年1月31日（月）

※使用可能店舗一覧は、特設サイトや
商品券購入場所にてご確認ください。



【お問合せ】商工政策課 ☎53-4361

↑特設サイト

10月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	金		健康体操 民謡		
2	土	ヒップホップ		ability	
3	日				
4	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
5	火	編物 コーラス	ヨガ	ストレッチ	
6	水	吹矢			運営委員会19:00～
7	木	カラA	囲碁		
8	金		健康体操		自治会長会議18:30～
9	土	ヒップホップ		ability	
10	日				
11	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
12	火			ストレッチ	
13	水	パッチワーク 吹矢	茶道	男性体操	
14	木	料理B	囲碁		
15	金		健康体操 民謡		
16	土	ヒップホップ			
17	日				
18	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ	
19	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
20	水	吹矢			
21	木	カラA	囲碁		
22	金		健康体操		
23	土	ヒップホップ		ability	
24	日				
25	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
26	火	料理C		ストレッチ	
27	水	パッチワーク 吹矢	茶道 しゃべろに	男性体操	
28	木		囲碁		
29	金		健康体操		
30	土	ヒップホップ		ability	
31	日				

※新型コロナウイルス感染拡大状況により変更となる場合もありますのでご了承ください。

9月17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。

品 目	数 量 (kg)	金 額 (円)
新 聞	1,450	2,900
雑 誌	910	910
段ボール	1,310	2,620
牛乳パック	50	100
アルミ缶	300	6,000
合 計		12,530

【10月の資源物回収】

22日(金)

