

## 掃水住民自治協議会

# 櫛田公民館 たより

12月号①

掃水住民自治協議会  
公民館部（櫛田公民館）  
No.7 R3.12.1発行  
☎28-2675

## 草刈り十字軍、ありがとう!!

11月21日（日）、今年も松阪市総合運動公園の一角の草刈りが31名の勇士により行われました。

この活動は松阪市からの委託業務で、掃水住民自治協議会の貴重な収入源です。

背丈ほどもある草はみるみる内に刈り取られ、きれいに整いました。勇士の皆さん、ご苦労様でした。



## AED設置のお知らせ

新しく西方寺（清水町）にAEDを設置しました。

これで掃水住民自治協議会が設置したAEDは、

- ・安楽町集会所
- ・櫛田駐在所
- ・西方寺

の三基となりました。

区内で救命救急の現場に居合わせた時には、ぜひお役立てください。

## 健康いきいき推進部からのお知らせ

日没時間が早まるこの季節のウォーキングは危険がいっぱいです。

ウォーキング時には反射材用品を着用し、自分の存在を周りにアピールしましょう。

「コロナ対応で歩こう会」の会員の皆様には、チャレンジカード提出時に反射タスキを配布させていただきます。

ぜひ、反射タスキの着用をお願いします!!

## 三世代友好競技大会開催!!

～幅広い年齢の方が参加できる楽しいゲーム～

☺12月12日（日）8:15～ ☺掃水小学校体育館

※各世代の選手でチームを作り、地区対抗で対戦します。

今年は何のチームが優勝するか!!

皆さん、応援よろしくお願ひいたします!!

9月の緊急事態宣言により開催できなかった講座を開催します!

## 第6回 高齢者学級

櫛田公民館主催

### 「地域の歴史について～津藩祖・藤堂高虎の生涯～」

- ・日 時：12月23日（木）午後1時30分～
- ・講 師：松井 淳さん
- ・定 員：先着30名
- ・場 所：櫛田地区市民センター 1階ホール
- ・申込み：櫛田地区市民センター（電話28-2675）

※会場ではマスクの着用をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止または延期させていただく場合がありますのでご了承ください。

## ◆◆◆ しめ縄作り体験 ◆◆◆

櫛田公民館主催

手作りのしめ縄で新年を迎えませんか?

- ・日 時 12月14日（火）午前9時30分～
- ・場 所 櫛田地区市民センター 1階ホール
- ・定 員 先着15名
- ・参加費 無料
- ・申込み 櫛田地区市民センター（電話28-2675）

※状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。



## キッズ教室 凧を作ろう!

掃水住民自治協議会・櫛田公民館共

- ・日 時：12月27日（月）午前9時30分～
- ・場 所：櫛田地区市民センター 1階ホール
- ・対 象：掃水小学校生
- ・定 員：先着30名
- ・参加費：無料
- ・申込み：12月10日（金）までに櫛田地区市民センター窓口に提出をお願いします。

（申込用紙は小学校から配布させていただきます。）





## ていすい幼稚園からのお知らせ

12月のひよこサークルは、12月15日(水)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。  
当日雨天の場合、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。)

保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ

## 「はっぴいくまさん」に遊びにきてね♪

日 時：12月2日(木)、1月13日(木) 午前9時45分～11時  
場 所：櫛田地区市民センター 1階ホール  
定 員：15組程度  
申込み：櫛田地区市民センター (電話28-2675)



☆子育て支援センターの職員さんに手遊びやふれあい遊びなどをさせていただきます。  
どなたでもご参加ください。

## <年末年始> ごみ回収の日程

【年内最終】	【年始】	【1月資源物】
燃えるゴミ 30日 (木)	燃えるゴミ 1月6日(木) 燃えないゴミ 1月5日(水)	21日(金)

## 年末年始の休館のお知らせ

【公民館・市民センターの休館日】  
12月29日(水)～1月3日(月)

～みなさん、  
良いお年をお迎えください～



## 12月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	水	吹矢			運営委員会19:00～
2	木	カラA	囲碁		
3	金		健康体操 民謡		自治会長会議18:30～
4	土	ヒップホップ		ability	
5	日				
6	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
7	火	編物 コーラス	ヨガ	ストレッチ	
8	水	パッチワーク 吹矢	茶道	男性体操	
9	木	料理B	囲碁		
10	金		健康体操		
11	土	ヒップホップ		ability	
12	日				三代目友好競技大会
13	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	スマホ教室14:00～
14	火			ストレッチ	しめ縄教室9:30～
15	水	吹矢			
16	木	カラA	囲碁		
17	金		健康体操 民謡		
18	土	ヒップホップ			
19	日				
20	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ	
21	火	コーラス 料理C	ヨガ	ストレッチ	
22	水	パッチワーク 吹矢	茶道 しゃべろに	男性体操	
23	木		囲碁		高齢者学級13:30～
24	金		健康体操		
25	土	ヒップホップ		ability	
26	日				
27	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	凧作り9:30～
28	火				
29	水				(年末の閉館)
30	木				(年末の閉館)
31	金				(年末の閉館)

※都合により変更する場合があります。お問い合わせは櫛田地区市民センター(☎28-2675)までお願いします。

## 11月19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	2,040	4,080
雑 誌	940	940
段ボール	1,240	2,480
牛乳パック	50	100
アルミ缶	200	4,000
合 計		11,600

## 【12月の資源物回収】

17日(金)



掃水住民自治協議会

掃水住民自治協議会

たよ

12月号②

掃水住民自治協議会

公民館部（掃水公民館）

R3.12.1 発行

☎28-2675

## 健康いきいき茶話

～乳和食による健康づくりの食習慣の実践～

和食は「主食」（ごはん）と「副食」（おかず）の組み合わせを基本とした、日本人の基本的な食事スタイルです。副食をさらに「主菜」「副菜」に分け、これに汁物を加えて、主菜1品、副菜2品の一汁三菜が理想とされています。素材をだし・しょうゆ・みそなどで調理・味付けする和食は、概して油脂類が少なめで摂取エネルギー量を抑える事ができる上、多彩な副菜からビタミン・ミネラル、食物繊維なども多く摂れるのが特徴です。色とりどりの食材で栄養バランスにも優れ、健康食として世界中から注目されています。

日本人が健康的な生活を送る上で意識したい栄養素は全部で31種類。その1つ1つに摂取量の基準が性別や世代別で決まっています。令和2年に「日本人の食事摂取基準」が改定されました。今回はその中から、生活習慣病を引き起こす塩分の過剰摂取とカルシウムについてご紹介します。

まず塩分の一日の摂取量ですが、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満に変更になりました。減塩は、高血圧の予防になるだけでなく、改善にもつながります。個人差はありますが、食塩を1g減らすごとに、収縮期血圧が平均1mmHg（高さ1mmの水銀柱が与える圧力）下がる効果が期待できます。毎食のわずかな食塩量の違いにもっと敏感になりましょう（別表参照）。血圧の薬を飲んでいる人にとっても、減塩は非常に重要です。血圧の薬にもさまざまな種類がありますが、食塩が多いと効果が弱くなり、食塩を制限すると良く効くようになる薬がたくさんあります。

また、カルシウム不足は多くの生活習慣病の発生に関与しています。骨は、骨からカルシウムが溶け出す事と、骨へのカルシウムを沈着させる事を繰り返して、古くなった骨の細胞を壊し、新しい骨の細胞を育てます。成長期は、溶け出して古い骨を壊すより、カルシウムで新しい骨を作る働きの方が活発なので、骨の量が増え、体が大きくなりますが、高齢になるほど、この関係が逆転しやすく骨がもろくなります。その加齢現象を遅らせ、丈夫な骨でいつまでも転倒骨折のリスクの少ない、健康寿命を実現する為にも、カルシウムの豊富な牛乳を上手に摂る事が大切です。特に牛乳のカルシウムは、他の食品と比べて吸収率が高く、「吸収率の低い栄養素」といわれるカルシウムを効率よく摂る最良の食品です。

乳和食の最大のメリットは、牛乳を使用する事で、出汁・醤油・味噌などを半分減らしおいしく減塩ができる事と、カルシウムをしっかり摂取できる事です。また、食後の血糖値の上昇も緩やかで、糖尿病になりにくいとされています。牛乳のコクと旨味だけをかきこく活用し、牛乳の味やにおいは気にならない乳和食のレシピなら、牛乳が苦手な人でも毎日続けられます。やはり和食がおいしいと感じる日本人にとって、その和食の欠点を補うまったく新しい発想の「乳和食」です。

（健康いきいき推進部 橋本直樹）

別表

料理名	食塩量(g)
おにぎり(ツナマヨ)	1.0
焼き餃子(8個、たれ除く)	1.5
豚の生姜焼き	1.6
フライドチキン	1.7
チーズバーガー	2.1
さばの味噌煮	2.5
握りずし(10貫 醤油除く)	2.6
チャーハン	2.6
きつねうどん(つゆ含む)	2.7
チキンカレー	3.4
親子丼	3.8
ラーメン(つゆ含む)	6.0

### ◆乳和食のレシピ紹介

#### ★ミルク豚汁（2人分）

【材料】 ・熱湯 250cc ・かつお節パック 1袋 ・牛乳 100cc ・みそ大さじ1  
・細ネギ1本 ・豚バラ薄切り肉 50g ・じゃがいも（いちょう切）50g  
・にんじん（半月切）25g ・玉ねぎ（薄くスライス）50g

【作り方】

- ① 熱湯にかつお節パックを入れて出汁を作る
- ② 鍋に①の出汁、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える
- ④ 器に盛りつけ、細ネギを散らす

#### ★乳清ご飯（2人分）

【材料】 ・米1合 ・乳清（ホエイ）100cc

【作り方】

- ① 米は洗って15分浸水させ、ザルに上げて水分を切ってから炊飯器に入れ、乳清（ホエイ）と水で炊飯器の目盛までしっかり水加減をして炊く

#### ★さばのミルク味噌煮（2人分）

【材料】 ・さば2切 ・みそ大さじ1 ・酒大さじ2 ・砂糖大さじ1 ・赤唐辛子1本  
・牛乳 100cc

【作り方】

- ① 鍋に材料を全部入れる
- ② 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で10分煮て、そのまま冷ます



## ワンデイサロン「おしゃべりカフェ」開催

11月5日(金)、福祉部ワンデイサロンは、「高齢者が楽しめる場」と『おしゃべりカフェ』を榊田地区市民センター1階ホールで行いました。

この日は、掬水住民自治協議会の西村会長の挨拶の後、健康いきいき推進部が制作したDVD「おすすめ体操」の紹介を皮切りに、第四包括支援センターの三好さんの椅子に座ったまま気軽にできる体操の指導を受けました。

その後1時間程の「おしゃべりタイム」に入り、血圧・身長・体重測定、折り紙や脳トレゲームをして楽しみました。

最後に『知っておきたい情報』として、最近の詐欺電話は少額請求というやり方に代わってきている。少額だからと言って、安易に支払いしないように説明がありました。



松阪弁ラジオ体操



sの字(くねくね)体操



おしゃべりカフェは、どなたでも参加できます。是非ご参加ください!!

## 菅生町で「元気ゆずりは教室」を開催



11月18日(木)、菅生町(中西勝久自治会長)は、第四地域包括支援センターが行う「元気ゆずりは教室」の体験版(3回コース)が開催されました。

これは、清水町自治会が開催した「元気ゆずりは教室」に参加した中西自治会長が、包括支援センターの勤めもあり、教室を開催したものです。

この日の参加者は70歳代から90歳代の8人ほどでしたが、「どこにも行けないので楽しみにしていた。」「来てもらって話が聞けるのが嬉しかった。」「これからも続けてもらったらいいな。」などの感想がありました。



## 東部中管内グランドゴルフ大会が開催されました!

令和3年11月10日(水)、高須町グランドゴルフ場におきまして、東部中管内公民館主催のグランドゴルフ大会が開催されました。この日は、朝小雨が降り天候が心配でしたが、無事に開催することができました。榊田地区からは、「掬水A」、「掬水B」、「ひまわりの会」の3チーム合計13名の方が出場しました。

日頃の練習の成果を発揮され、出場全16チーム中、「掬水A」チームが第4位、「掬水B」チームが第5位、「ひまわりの会」チームが第6位という素晴らしい成績でした。

プレー中は、ホールインワンがあったり、珍プレーがあったり…と、その度に一喜一憂している様子はまさに『第二の青春』という感じでした。

今後も練習を重ね、さらに腕を磨いていかれることでしょう。



【第2弾】がんばれ松阪! コロナに負けるな! 最大20%あげちゃうキャンペーンを実施します!

### スマホでキャッシュレス決済を始めてみませんか?

新型コロナウイルス感染症対策や、市内の経済活動の回復のため、「PayPay」または「d払い」を導入している市内の対象店舗で、キャッシュレス決済を利用して支払うとポイントが還元されるキャンペーンを1/15~2/28に実施します。キャンペーンの詳細は広報まつさかや松阪市ホームページをご覧ください。キャンペーンに先駆け、下記のとおりスマホ教室を開催します。ご予約のうえ、この機会にぜひご参加ください。

開催日時: 令和4年1月13日(木) 14:00~15:30

場所: 榊田地区市民センター 2階大会議室

内容: スマホ決済教室(スマホ利用者・スマホ購入をご検討中の方向け)

\*キャッシュレス決済の全体像やスマホ決済の種類や選び方、スマホ活用方法などについて学びましょう。また、実際にスマホでPayPayを使って体験してみましょう。

講師: ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

定員: 先着10名

(事前申し込みが必要です。12月28日までに商工政策課までお電話にてお申し込みください。申込者が5人未満の場合は中止します。)

参加費: 無料

※ご利用の契約機種に関わらず、どなたでも参加していただけます。

※スマホ・ケータイ(ガラケー)をお持ちの方はご持参ください。

【お問い合わせ】商工政策課 ☎53-4361