

1月号

掬水住民自治協議会 檜田公民館 たより

掬水住民自治協議会
公民館部(檜田公民館)
No.8 R4.1.1発行
☎28-2675

三世代友好競技、二年ぶりに開催!!

12月12日(日)、掬水住民自治協議会体育部主催の三世代友好競技《シャフルボード》が掬水小学校体育館で開催されました。この競技は、『キュー』という棒を使ったカーリングのようなもので適度な運動と頭脳プレーが大きく勝敗を決めるので、男女差もなく子どもから高齢者まで手軽に楽しめるスポーツとして近年注目されています。せっかく入ったディスクを相手チームに押し出されたり…と攻防戦が繰り広げられ盛り上がっていました。10チームが予選リーグ～決勝戦を戦い、優勝を手にしたのは豊原1チーム、惜しくも準優勝になったのは山添チーム、三位は檜田ACチーム、四位は清管チームでした。



今年も可憐な花が地域を癒してくれます!

掬水住民自治協議会の環境美化部が、11月24日にプランター回収と土作り、25日に花植えと各地域に配布を実施しました。冷たい風の吹く中、部員の皆さんは地域のためにたくさんのプランターに花を植えていました。また、掬水小学校の花壇にも植えました。子供たちは、水やりなどの世話をしながら花の成長を見守っていくことでしょう。



山添町でいきいきすこやかクラブを開催

12月5日山添公会堂で、泉会の午後の部にいきいきすこやかクラブがご開催しました。まず中川医師から感染症についてのお話を聞き、感染経路、発症防止のための免疫の勉強をしました。笑うことや運動することで免疫がアップするんだって!次に「おすすめ体操」のDVDをみながら笑ったり体を動かしたりしました。なるほどこれで免疫アップしたはず。休憩で水分補給をした後は、輪になって座り、足じゃんけんまでくしてから、足で兜や紙鉄砲を折りました。ここでまた大笑い、足もつるくらいに動かして、さらに免疫アップ間違いなし!!すこやかな身体になれた気がしました。「コロナウイルスの感染予防わかりやすかったわ。」「DVDで体操して体が温かったわ。」「家帰ったら、兜と紙鉄砲を孫と折ってみるわ。」「楽しかったでまたやってな。」といったあたたかい声を頂きました。参加していただいた皆様ありがとうございました。各地域で集いの機会をお考えの方は、健康いきいき推進部にお声がけください。



謹賀新年

旧年中は住民自治協議会・公民館活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。コロナ感染予防で中止になっていた事業も、皆様のご協力のもと、少しずつ再開できるようなりました。本年も皆様と共により良いまちづくりを目標としてまいりますので何卒よろしくお願ひ申し上げます。

掬水住民自治協議会
檜田公民館



ふれあいウォーキング 参加者募集!!

日時 1月30日(日) 9:00受付
集合場所 檜田地区市民センター
※雨天中止
※事前申込不要 ・ 参加費無料

おしゃべりカフェ 第3弾!!

日時: 2月14日(月) 9:30 受付
場所: 檜田地区市民センター 1階ホール
福祉部ワンデイサロン

健康いきいき講座 もっともっと歩こう〜ウォーキングの効能と運動効果の上がる歩き方〜

日時 2月20日(日) 9:00 ~ 会場 掬水小学校体育館 (詳細は回覧をご覧ください)
申込 檜田地区市民センター (ㄨ切 1月31日) ※持ち物 室内履き、飲み物、マスク、座布団

健康いきいき茶話

〜おくすり手帳を活用しましょう!〜 前編

- ・お薬手帳ってどんなもの?
お薬手帳は、自分が使っている薬の名前・量・日数・服用方法などを記録していく手帳です。また、情報として、アレルギーの有無、副作用歴、過去にかかった病気を記入できるページもあります。
 - ・お薬手帳を使うメリットは?
①飲み合わせや、薬の重複をチェックし、副作用や相互作用のリスクを避けられます。普段薬局で「お薬手帳はお持ちですか?」とお声をかけさせていただいているので、薬局に持って行く物と思いがちですが、薬局に来られる際はもちろんのこと、病院にかかる際にも保険証と一緒にお持ちください。医師、薬剤師がお薬手帳で今飲んでいる薬を確認し、その日に処方されるお薬と飲み合わせは大丈夫か、重複する薬がないかなどチェックしています。お薬は、正しく服用すれば、病気の回復を助けてくれますが、使い方や飲み合わせを間違えると大きなリスクが発生することがあります。
 - ☆活用のポイント☆
 - お薬手帳は1冊にまとめましょう。病院毎に作らず、1人1冊にしましょう。時系列でどんなお薬を処方されたか、簡単に確認できます。
 - 市販薬やサプリメントを飲まれている方は、それも記入しましょう。市販薬やサプリメントの中には、処方されたお薬と一緒に服用すると、効果が強く出過ぎたり、効果が弱くなったりするものもあります。
 - 残っている薬があれば、数量を記入しましょう。定期的に飲んでお薬でも、ついつい飲み忘れてしまうこともあると思います。残っている数を記入しておくことで、残薬数の調節ができます。
 - 気づいたこと、次回確認したいことなどあれば、自由に記入しましょう。お薬手帳は、薬局で薬の情報を記入するだけのものではありません。体調の変化や気になること、医師や薬剤師に確認したいこと、相談したいことなどがあれば、気軽に記入しておきましょう。
- …次号に続く (健康いきいき推進部 水谷 岳史)



年末恒例しめ縄作りワークショップ開催!

12月14日(火)、山添老人クラブの方にしめ縄作りを教えていただきました。山添老人クラブの方には、何ヶ月も前から県の準備等で大変お世話になりました。毎年参加される方も多くみなさん真剣に、楽しみながらしめ縄を作ってみえました。このしめ縄が家の玄関に飾られ、きっと今年も良い一年になることと思います。山添老人クラブの方々、参加していただいたみなさん、ありがとうございました。



第7回 高齢者学級 「市長に聞く」

榊田公民館主催

- ・日 時：1月20日(木) 午後1時30分～
- ・講 師：竹上 真人 松阪市長
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：先着30名

第3回 女性教室 「ガラスアート教室」

榊田公民館主催

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！

- ・日 時：1月27日(木) 午前10時00分～
- ・講 師：岩塚 千幸 さん
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：先着15名
- ・参加費：500円



「はっぴいくまさん」に遊びにきてね

保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ

- ・日 時：1月13日(木)、2月3日(木) 午前9時45分～11時00分
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：15組程度



★いずれも申込みは榊田地区市民センター(☎28-2675)へお願いします。

※会場ではマスクの着用をお願いいたします。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



ていすい幼稚園からのおしらせ

1月のひよこサークルは、1月19日(水)10時15分からです。(10時以降に園庭に入っただけいただけます。)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。)

市・県民税申告相談のお知らせ

日 時：2月8日(火) 午前9時00分～午後4時00分
場 所：榊田地区市民センター 1階ホール



マイナンバー

◇◇ お 願 い ◇◇

①市・県民税及び所得税の申告手続きには、『個人番号カード』の提示が必要となります。

※『通知カード』は令和2年5月25日に廃止されていますが、氏名・住所が住民票の内容と一致している場合に限り、引き続き番号確認書類として利用できます。通知カードと併せて、顔写真あり身分証明書(1つ)又は顔写真なし身分証明書(2つ)が必要となります。

顔写真あり身分証明書：運転免許証、パスポート等
顔写真なし身分証明書：公的医療保険の被保険者証、年金手帳等

②医療費控除を受けられる方は、医療費控除の明細書の提出が必要となります。必ずご自宅等で作成していただくようお願いいたします。

③新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、可能な限りご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出をお願いいたします。

【お問合せ】市民税課 53-4027

1月行事予定表

日 曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1 土				元日(年始の休館)
2 日				(年始の休館)
3 月				(年始の休館)
4 火				
5 水	吹矢			運営委員会19:00～
6 木	カラA	囲碁		
7 金		健康体操 民謡		自治会長会議18:30～
8 土	ヒップホップ		ability	
9 日				
10 月			ガールズ	成人の日
11 火	編物	ヨガ	ストレッチ	
12 水	パッチワーク 吹矢	茶道	男性体操	
13 木		囲碁		スマホ教室14:00～
14 金		健康体操		
15 土	ヒップホップ			
16 日				
17 月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ・ダンス	
18 火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
19 水	吹矢			
20 木	カラA	囲碁		高齢者学級13:30～
21 金		健康体操 民謡		
22 土	ヒップホップ		ability	
23 日				
24 月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
25 火	コーラス 料理C		ストレッチ	
26 水	パッチワーク 吹矢	茶道 しゃべろに	男性体操	
27 木		囲碁		女性教室10:00～
28 金		健康体操		
29 土	ヒップホップ		ability	
30 日				ふれあいウォーキング
31 月	民舞	囲碁	ガールズ	

※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(☎28-2675)までお願いします。

12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	2,030	4,060
雑誌	910	910
段ボール	1,210	2,420
牛乳パック	40	80
アルミ缶	230	4,600
合 計		12,070

【1月の資源物回収】

21日(金)

