

掃水住民自治協議会

檜田公民館 たより

2 月 号

掃水住民自治協議会  
公民館部（檜田公民館）  
No.9 R4.2.1 発行  
☎28-2675

## 《風を作ろう～風をあげよう》 冬休み、賑やかに開催

12月27日（月）檜田地区市民センターで、掃水小学校生対象事業キッズ教室《風を作ろう！》が公民館と体育部の共催で実施されました。

子ども達は、自分の好きなアニメのキャラクターや恐竜の絵を楽しそうに描いていました。中には『風』と文字を書いている子もいて、スタッフは子どもの頃揚げていた凧を思い出して懐かしんでいました。

出来上がった凧を持って寒空の下満面の笑みを浮かべて校庭へ飛び出して行きましたが、いざ揚げてみると糸が絡んだり、骨組みが壊れたり…と、アクシデントが続出で、スタッフはこちらの対応にも大忙しでした。

令和3年は、子ども達にも『我慢』の一年でしたが、少しでも楽しい時間を過ごすことができて良かったなあ・・・と感じました。

密にならないように、いつもより沢山の方にスタッフの協力をさせていただきました。皆さん、ありがとうございました。



### 新規公民館講座募集！

令和4年度から新しく活動していただく公民館講座を募集しています。  
多様な趣味に合わせ、公民館を利用していただければと考えております。  
講座開講をお考えの方はお気軽に公民館までお問合せください。☎28-2675

## コロナ感染拡大により中止になった2月の事業

\*おしゃべりカフェ

\*健康いきいき講座



## いきいきすこやかクラブ 伊賀町子供会お楽しみ会に参加しました♪♪

1月9日の日曜日。この日ばかりはよく晴れて寒さも和らぎ、集まったたくさんの子供たちもニコニコでした。自治会長から10分の時間をいただき、ラジオ体操の楽しさを知ってもらおうと松阪市健康づくり課のラジオ体操指導員長谷川綾子さんに、動作の目的と実技を講習してもらいました。なんと1回で400の筋肉を使うんだって。子供たちも元気いっぱい、のびのびと大きく手足を動かしていましたよ。長谷川さんに直接お礼を言いに来た女の子がいてびっくりしました。伊賀町の子供は皆さん本当に素直でかわいかったです。ちゃちゃもがいじられながら写真をせがまれている間に伊賀町の獅子舞保存会の準備が整って、おごそかな獅子舞を披露してくれました。舞うのは次代の後継者の方と聞いて、伝統文化が脈々と守られていくことに安堵しました。私の白髪頭も噛んでもらい、ワクチンより効き目がありそうな気がしています。自治会や子供会保護者の皆様がしっかり準備されて、子供も大人も一緒に楽しめるすばらしい会でした。

（健康いきいき推進部 中川俊一）



## 健康いきいき茶話

～おくすり手帳を活用しましょう！～ 後編

・お薬手帳を使うメリットは？

②副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気の情報を伝えることができます。

お薬手帳には、情報を記入しておけるページがあります。そこに、副作用歴やアレルギーなどの情報を記入しておくことで、副作用のリスクを未然に防ぐことができます。副作用は、1回目よりも2回目の方が、症状がひどくなる場合があります。副作用が起きた薬を再度服用しないためにも、きちんと記入し医師に伝えましょう。特に、風邪の時にしか服用しないというお薬の場合、短期間しか飲まないお薬だからこそ、処方されたお薬の名前を覚えられない方が多いので、お薬手帳があるととても便利です。③旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、飲んでいる薬、飲んではいけない薬の情報を正確に伝えることができます。

旅行先や外出先で急に具合が悪くなってしまったり、事故に巻き込まれてしまったり、震災が起こったり、何が起こるか分かりません。「服用している薬の名前を覚えているから大丈夫」という方や、「かかりつけの医院にしか行かないから」という方がいらっしゃると思いますが、もし意識がなくなるような状態になってしまったり、急遽、他の医院にかかることになってしまったら、お薬のことを伝えることはできませんよ。

2011年に起きた東日本大震災の際も、お薬手帳を持っていたことで、必要なお薬を早く届けることができたり、服用してはいけないお薬が分かることで適切なお薬を処方してもらえたりと、お薬手帳の重要性が見直されました。病院に行く時だけではなく、外出時はいつでも携帯するようにすると、不測の事態の際にも安心です。

最近はお薬手帳の「スマホアプリ」があります。これはお薬手帳としての機能はもとより、薬の説明、血圧、体重などの健康管理や健康コラムなど、健康に関する総合アプリとして活用されています。ご自身だけでなく、小さなお子さんや、ご高齢のご家族等複数人の情報も一元に管理できます。お薬手帳は健康全般に役立つ総合ツールとして日々進化しています。ぜひ、ご活用ください。

（健康いきいき推進部 水谷 岳史）



## 第8回 高齢者学級 「介護予防について」

- ・日 時：2月17日(木) 午後1時30分～
- ・講 師：第四地域包括支援センター 三好 梨絵さん
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：先着30名

※講座終了後に閉講式  
をおこないます。

## 「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：2月3日(木)、3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

※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して  
いただきます。どなたでもご参加ください。



★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。新型コロナウイルス感染拡大状況により  
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。



## ていすい幼稚園からのお知らせ

2月と3月のひよこサークルは、2/24(木)と3/2(水)です。時間は、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  
おありでしたら、☎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。)

松阪市総合運動公園で働いてみませんか!

## 松阪市会計年度任用職員(第2種)募集!!

### ◇業務内容

松阪市総合運動公園で、窓口及び電話対応、パソコンを使った  
業務などを主におこなっていただきます。

### ◇勤務時間

シフト制 8時30分～16時30分  
9時00分～17時00分

### ◇休日等

シフト制  
週休2日(月・その他)

ご興味がある方は、お気軽にお問合せください。

松阪市役所 土木課 公園係 ☎0598-53-4167



## 2月行事予定表

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため自粛されているクラブがあります。また状況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)までお願いいたします。

## ◎ごみを出すときは、ルールを守り、決められた時間、決められた場所に出しましょう。

市民センターでペットボトルのキャップは回収していません。プラスチック容器回収日に出してください。

## 1月21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	2,260	4,520
雑 誌	1,010	1,010
ダンボール	1,470	2,940
牛乳パック	50	100
アルミ缶	210	4,200
合 計		12,770

## 【2月の資源物回収】

18日(金)

