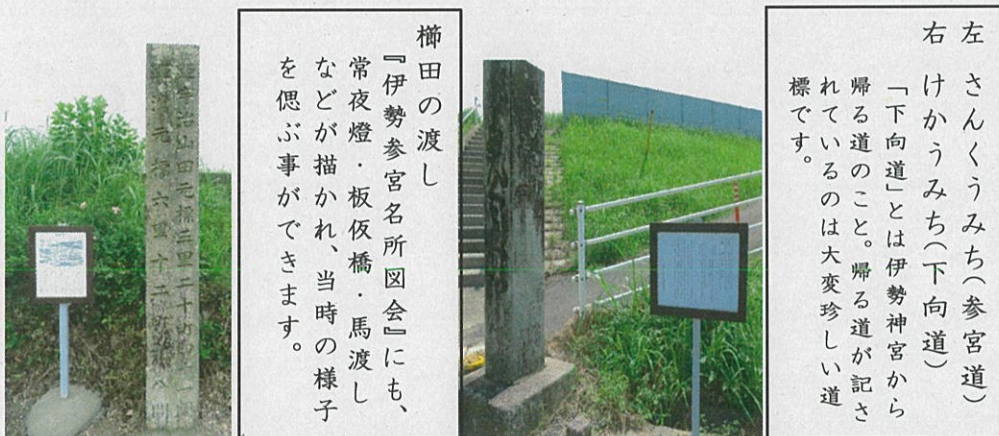


◆ 豊原町に伊勢街道の案内板を設置 ◆

この案内板は、清水町の《伏拝みの松》に続いて教育文化部が企画し、公民館グループのしゃべろにが制作しました。これまで『掃水歴史散策マップ』や『掃水の歴史散策ガイド』を発行してきましたが、「現地にも案内板が欲しい」という要望があり、今回に至りました。

詳しい内容は散策マップ(掃水地区市民センターにあります)を手に案内板を見に来て下さい。地域の方はもとより、伊勢街道を散策される方々にも楽しんでいただけたら幸いです。



掃水地区防災計画 ワークショップ、山下町で開催!!

7月23日(土)、山下集会所で掃水地区防災計画ワークショップが開催されました。『運動公園を避難所に使えるようにしてほしい』など、色々活発に意見が出て白熱した雰囲気の中で、参加者全員でマップなどを作りました。



健康フェアのお知らせ

「第2回 健康チェックで元気ハツラツ!」を10月30日(日)に開催予定です。詳細は10月初めにご案内いたします。ぜひご参加ください。

健康いきいき推進部

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2～

乳和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に「こく味」「旨味」を有している牛乳を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。和食は米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類を多く使い、脂肪分も少ない事から健康的な食事と考えられていますが、実は食塩の摂取量が増えてしまうという弱点があります。またカルシウムも不足がちになってしまいます。その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味」や「コク」なのです。牛乳は筋肉を作り活発な内臓を保つためのたんぱく質、骨や歯をつくるカルシウムやビタミンも豊富に含まれる優れた食品です。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ためにも、牛乳の豊富なカルシウムを上手に摂る事が大切です。

- ①おいしさ: 見た目も味も和食の美味しさをそのままに、牛乳を使っても料理が白くならず、においや味を感じないので、違和感なく毎日の食事に取り入れられます。減塩料理は味気ないイメージがありますが、乳和食は牛乳の持つコクや旨味のおかげで物足りなさを感じません。
- ②あたらしさ: 牛乳を和食のだしとして使う画期的で簡単な調理法であり、牛乳や牛乳から作るホエイ(乳清)を、和食の基本である「だし」や「水」の代わりに使ったり、みそや塩麴などの調味料と合わせたりする事で、料理の深みのある味に。牛乳をあえて煮立てて分離させるなど乳和食ならではの調理法は手間なく短時間で出来上がります。
- ③やさしさ: すぐれた減塩効果と牛乳に含まれる豊富な栄養を摂取できます。すべての年代に必要な牛乳に含まれる様々な栄養素を手軽に摂取することができ、栄養バランスを整えます。

(健康いきいき推進部 橋本直樹)

おしゃべりカフェ、開催します

～今回は、健康いきいき推進部と合同開催～

日時 10月21日(金)
 10:00～11:30(9:30受付)

会場 掃水地区市民センター
 1階ホール

定員 30名

※コロナ感染などの状況により中止になる場合もあります。ご了承ください。

ワンデイサロン



三世代友好競技大会開催!!

《シャフルボード》

～年齢に関係なく参加できる楽しいゲーム～

☺9月25日(日) 8:15～

☺掃水小学校体育館



※コロナ等の状況により中止になる場合もあります。ご了承ください。

高齢者学級 第4回 「射和萬古と松阪萬古」

- ・日 時：9月15日(木) 午後1時30分～
- ・定 員：先着30名
- ・講 師：松井 淳 さん
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・申込み：榊田地区市民センター
(☎28-2675)



※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止または変更となる場合がございますので、ご了承ください。

誰もがないうる認知症 相談先を知っていますか？

9月は「世界アルツハイマー月間」として、全国各地で認知症の啓発が行われます。5人に1人が認知症といわれる時代。決して特別なことではなく、誰もがないうるものです。「何かおかしい」、「年のせいかな？」など気になることがあった時の相談先を知っておくと、もしもの時に役立ちます。ぜひこの機会にお知りおきください。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

認知症かな？と思ったら まずはかかりつけ医へ相談しましょう

その他の相談機関が地域にあります。
気になることがあればお気軽に相談ください。

お住まいの
地域包括支援
センター

三重県認知症
コールセンター
☎059-235-4165

物忘れ
相談会
広報まつさか
をご覧ください

掬水幼稚園からのお知らせ

9月のひよこサークルは、7日(水)10時15分からです。
(10時以降に園庭に入っただけです。)園庭を開放します。
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、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。)
※当園の見学を希望されるご家庭がありましたらお電話をください。☎28-4853



東部中管内スポーツ大会 ～グラウンドゴルフ～ 東部地区公民館主催

- ・日 時：10月26日(水) 午前9時～12時(予定)【受付8時30分～】
※雨天時は11月2日(水)に延期。以降の延期はありません。
- ・場 所：衛生センター多目的グラウンド(松阪市西野々町)
- ・定 員：先着3チーム(1チーム5名) ※9月5日より受付を開始
- ・参加費：無料
- ・申込み：榊田地区市民センター(☎28-2675)
- ・持ち物：クラブ等の道具は会場でもご準備しますが、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「まん延防止等重点阻止」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。

9月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	木	カラオケA	囲碁		
2	金		健康体操 民謡		
3	土	ヒップホップ			
4	日				
5	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ	
6	火	コーラス		ストレッチ	
7	水	吹矢			運営委員会19:00～
8	木	料理B	囲碁		
9	金		健康体操		女性教室10:00～ 自治会長会議18:30～
10	土	ヒップホップ		Kicks	
11	日				
12	月	民舞	囲碁	ガールズ・ダンス	
13	火			ストレッチ	
14	水	パッチ&手芸 吹矢		男性体操	
15	木	カラオケA	囲碁		高齢者学級13:30～
16	金		健康体操 民謡		
17	土	ヒップホップ		Kicks	
18	日				
19	月	民舞			敬老の日
20	火	コーラス		ストレッチ	
21	水	吹矢			
22	木		囲碁		
23	金				秋分の日
24	土	ヒップホップ		Kicks	
25	日				
26	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ・ダンス	
27	火	料理C	しゃべろに	ストレッチ	
28	水	パッチ&手芸 吹矢		男性体操	
29	木		囲碁		
30	金				

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

☆ごみを出すときは、ルールを守り、決められた時間、場所に出しましょう。

8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	3,020	6,040
雑 誌	1,180	1,180
ダンボール	1,610	3,220
牛乳パック	90	180
アルミ缶	290	5,800
合 計		16,420

【9月の資源物回収】

16日(金)

