

掃水住民自治協議会

檜田公民館 たより

12月号

掃水住民自治協議会
公民館部（檜田公民館）
No.19 R4.12.1発行
☎28-2675

檜田地区防災計画 ワークショップ、豊原町で開催!!

10月29日（土）、檜田地区市民センターで豊原町の方を対象に檜田地区防災計画ワークショップが開催されました。

各班に配られた地図に、用水路や細い道などを書き込んだり公共の施設などに付箋を貼って自分達が住んでいる所を再認識することで避難ルートに繋げていきました。また、ハザードマップで豊原町の浸水の危険性を再確認して、早く避難を決断する重要性を学びました。

そんな中、「避難所が小学校では心配。松阪商業高校を開放してほしい」、「有事の際自分の身を守る事と助け合いの優先順位を迷ってしまう」、「避難指示が出てもなかなか行動を起こせず、結局家の中に留まってしまう」、「高齢者・子ども・障がいのある方の避難所への移動方法が心配」等々…多数の意見が出ました。

また、「日頃から自分たちで色々なことを確認し合うことも大切だ」という意見も多数出て、防災意識が高まった良い機会となりました。



第2回健康チェックで元気ハツラツ!!

《第2回健康チェックで元気ハツラツ!!》が、10月30日に掃水小学校体育館・檜田地区市民センターで開催されました。

日常のストレス状態と血管の老化を測定するボディチェッカーなど、6種類の身体測定をしたり、パソコンで認知度チェックをしました。

今回は、第1回の参加者にいただいた意見を反映して相談コーナーを充実させ、測定結果に基づきスタッフが健康相談や食生活改善、正しい歩き方などのアドバイスをしました。

自分の今の健康状態にびっくりされた方もいらっしゃいましたが、今回の結果を今後の生活に活かさせていただけたらありがたいです。

参加された24名の方からは「他ではないような測定をしてもらえて良かった」とのお声をいただき、運営スタッフもやりがいを感じました。ありがとうございました。



消防団員募集!!

～地域の『もしも』のために
あなたの力を活かしてみませんか?～

消防団は、本業を持ちながら権限と責任を持った非常勤特別職の地方公務員です。

《松阪市消防団檜田分団》は掃水地区の各町から選ばれた団員で構成されており、「自分たちの地域は自分たちで守る」という気持ちを持って、火災や風水害はもちろんのこと、平時の消火栓点検など、さまざまな地域の防災活動を行っています。

こんなやりがいのある仕事を私たちと一緒にやってみませんか?

※お問い合わせ・申し込み
掃水住民自治協議会 ☎28-2675まで



健康いきいき茶話

～体温のお話～

風邪をひきやすい季節になり、またコロナウイルスへの対応から体温を測定することが日常となってきています。わきの下で測る方が多いですが、正しく測らないとその後の対応もうまくいかないこととなります。脇式体温計の測り方は、まずわきの下の汗をしっかりと拭いて、下着などに触れないように体温計を斜め下からわきの下の中央に差し込んで、腕を密着させてください。反対の手で押さえるとさらに良いです。密着がポイントです。

体温は一人ひとり異なります。大人の平均的な体温は36.6～37.2℃ですが、発熱を正しく判断するには、自分の平熱を知ることが大切です。体温は一般的に朝が最も低く、夕方に向け徐々に上昇し、夜になるとまた下がっていきます。数日間、起床時、午前、午後、夜の4回、食後と入浴後は避けて決まった時間に検温し、時間ごとの平熱を記録しておきましょう。4回が難しい場合は、起床後、夕食前の体温を測ってください。

一般的には37.5℃以上を発熱と言いますが、平熱より0.5～0.7℃高ければ自分にとっては発熱と言えます。発熱しても、まずは解熱剤を使わずにできるだけ安静にして様子を見ましょう。発熱はウイルスや細菌からの自己防衛反応なのでむやみに熱をさげるのはよくありません。低体温は免疫力も低下します。24時間ほど経過しても熱が下がらなければ原因を特定するために受診を考えましょう。かかりつけ医が発熱外来に対応していなければ松阪保健所の受診・相談センター(0598-50-0518)へ電話して受診可能な医療機関を教えてください。抗原検査キットを準備されている方も、発熱後24時間ほどしてから検査を行い、その結果を受診・相談センターに伝えてください。

健康いきいき推進部 中川俊一

コロナ感染拡大により中止になった事業

* 三世代友好競技大会

〈住民自治協議会ホームページ〉からお知らせ

<https://teisuikyogikai.web.fc2.com/index.html>



《おしゃべりカフェ開店》

・日時 12月16日（金）
10:00～11:30
(9:30受付)

・会場 檜田地区市民センター
1階ホール

・健康いきいき推進部による
‘健康年齢持続の遊び’

・おしゃべりタイム

定員 30名
30名になり次第締め切らせていただきます

お申し込み 檜田地区市民センター
☎28-2675

※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。

ワンデイサロン

高齢者学級 第7回 「創作紙芝居 ニッポン高笑い一座」

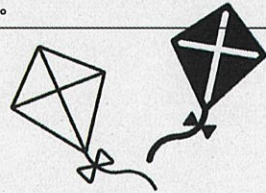
- ・日 時：1月18日(水) 13時30分～
- ・講 師：ニッポン高笑い一座 竹守 伸一さん
- ・演 目：『藤八堤』『スーパーやまんば』他
作画：足立 徹さん
- ・場 所：榊田地区市民センター ・定 員：先着30名
- ・申込み：榊田地区市民センター(☎28-2675)へ
お申し込みください。



「凧を作ろう」

※榊水小学校児童のみの対象となります。

- ・日 時：12月27日(火) 9時00分～ 受付
- ・定 員：先着30名 ・参加費：無料
- ・場 所：榊田地区市民センター
- ・申込み：12月5日(月)までに榊田地区市民センターへ
参加申込書を提出してください。



スマホ教室を開催します！

- ・日 時：1月13日(金) 10時00分～11時30分 ・場 所：榊田地区市民センター
- ・講 師：ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー ・参加費：無料
- ・申込み：12月28日(水)までに松阪市商工政策課(53-4361)へ
お電話にてお申し込みください。

- ・内 容：スマホ決済教室+PayPayの使い方体験
キャッシュレス決済の全体像、スマホ決済の種類や
選び方、スマホ活用方法等について



※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。
※申込者が5人未満の場合は中止します。

「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：1月5日(木) 10時00分～11時30分
- ・場 所：榊田地区市民センター1階ホール
- ・定 員：15組程度
- ・申込み：榊田地区市民センター(☎28-2675)

【お問い合わせ】

松阪市子育て支援センター
げんきっこ(☎56-7974)
ふれんず(☎26-3787)



榊水幼稚園からのお知らせ

12月のひよこサークルは、12月13日(火) 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。
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、
園までお問い合わせください。(新型コロナウイルス感染症拡大防止策により、予告なく中止
させていただく場合もあります。)

お問い合わせ ☎28-4853

12月行事予定表

※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。

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		Kicks	
4	日				
5	月	民舞	囲碁	ガールズ	女性教室10:00～
6	火	コーラス	ヨガ	ストレッチ	
7	水	吹矢			運営委員会19:00～
8	木		囲碁		
9	金		健康体操		自治会長会議18:30～
10	土	ヒップホップ		Kicks	
11	日				
12	月	民舞 太極拳	囲碁	ガールズ/ダンス	
13	火			ストレッチ	しめ縄作り 9:30～
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		おしゃべりカフェ 9:30～受付
17	土	ヒップホップ		Kicks	
18	日				みえ松阪マラソン
19	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり	ガールズ	
20	火	コーラス 料理C	ヨガ	ストレッチ	
21	水	吹矢		男性体操	
22	木		囲碁		
23	金		健康体操		
24	土	ヒップホップ			
25	日				
26	月	民舞	囲碁	ガールズ/ダンス	
27	火			ストレッチ	凧を作ろう 9:00～受付
28	水	パッチ&手芸 吹矢	しゃべろに		
29	木				
30	金				
31	土				

* 12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始 休館 *

11月18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	1,760	3,520
雑 誌	1,090	1,090
段ボール	1,090	2,180
牛乳パック	40	80
アルミ缶	160	3,200
合 計		10,070

【12月の資源物回収】

23日(金)

