

掃水住民自治協議会

櫛田公民館 たより

3 月 号

掃水住民自治協議会
公民館部（櫛田公民館）
No.22 R5.3.1 発行
☎28-2675

第4回おしゃべりカフェ開催

2月17日（金）、ワンデイサロン主催の《第4回おしゃべりカフェ》が櫛田地区市民センター1階大ホールで開催されました。

前半は、前回大好評だった山添町の富内さんと村居さん（共に健康いきいき推進部）の指導の下、楽しくスタートしました。

「寄せては返す波…心が落ち着きますよね。」という言葉から始まった富内さんの体にまつわる数字のお話…「（波の回数）1分間に18回あるそうです。それを2倍すると36。これは人の体温になります。それをまた2倍すると72で脈拍数。その2倍の144は（少し高めですが）血圧に。さらに2倍すると288となり、これは赤ちゃんが胎内に宿る日数。最後に、この288日に100をかけて365日（1年）で割ると…約78.9。これは、ほぼ人間の平均寿命になります。」…どこかで話したくなる様なステキなお話でした。

次は、前回好評で、再度企画した村居さんの足のストレッチ…と言っても、普通に運動をするのではなく、足の指を使って手拭いを縮めたり、新聞紙で兜を折ったり…と遊びながらの運動で、参加者の皆さんは、普段とは違う足の使い方に汗をかきかき悪戦苦闘中には我慢できずに手で折る方も…あちこちで笑い声が起こる楽しいストレッチでした。

後半は、皆さん自由におしゃべりタイム。コロナ感染予防も徐々に緩和されつつあることから、今回から飲み物の提供も復活しました。コーヒー、紅茶、緑茶などお好みで選んでもらい、いつもより会話も弾んだような…。参加者の方の「楽しかったわ！」の声にスタッフ一同も笑顔になりました。



消防団員募集中!!

今季は、例年以上に乾燥しており、毎日のように火事のニュースが報道されています。また、ゲリラ豪雨などの自然災害も起こるようになり、消防団の必要性が高まっています。

松阪市消防団櫛田分団は『自分たちの地域は自分たちで守る』という信念のもと、地域住民のために防災活動を行っております。

しかしながら、年々団員の高齢化に伴い団員数が減少しているのが実情です。是非とも地域の安全のためにあなたの力をお貸しください！！

※お問い合わせ・お申込み 掃水住民自治協議会 ☎28-2675

《おしゃべりカフェよりお知らせ》

4月より《おしゃべりカフェ》は 毎月第3金曜日10:00～11:30開催 となります。会場は、櫛田地区市民センター1階大ホールです。

おしゃべりカフェは、地域の皆様に喫茶店代わりに気楽に利用していただければ…と考えております。（環境が許す限り、お飲み物など〈おしゃべりのお友〉もご提供いたします。）コロナ禍で少しご無沙汰になっていた方を久しぶりに誘ってみたいはいかがでしょうか？

スタッフ一同、毎回楽しい企画を用意して、皆様のご参加をお待ちしております。※松阪市社会福祉協議会や松阪第4包括の方もオブザーバーとしてご参加いただけますので、福祉や介護、健康について気軽にご相談いただけます。



櫛田地区民のためにご尽力いただき
ありがとうございました。

（旧櫛田地区民生委員・児童委員）

- ・宮崎 弥生 様（山添町・安楽町
・山下町担当）
- ・山本 直美 様（伊賀町・みどり苑担当）
- ・池田 潤子 様（豊原町担当）
- ・西田 清 様（豊原町担当）
- ・松本 美先 様（櫛田町担当）
- ・松本 五百子様（櫛田町担当）
- ・橋本 久美子様（清水町・菅生町担当）

令和4年12月1日に新しく選任され、
お世話になっております。

よろしくお願いたします。

（現櫛田地区民生委員・児童委員）

- ・渋谷 睦子 様（山添町・安楽町
・山下町担当）
- ・天野 加津美様（伊賀町・みどり苑担当）
- ・長岡 美晴 様（豊原町担当）
- ・大津 廣子 様（豊原町担当）
- ・只腰 智子 様（櫛田町担当）
- ・中西 勝久 様（清水町・菅生町担当）

健康いきいき茶話

～マスク不要なるかも？～

3月とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。今年は、コロナ感染症が一向に収まらない状況に加え、インフルエンザの流行で学級閉鎖の報道もされています。

しかし、コロナ感染症も5月以降には季節性インフルエンザと同等の「五類」に引き下げが予定されているということです。マスクも原則不要ということですが、マスク着用の生活が定着してきている今、外すには恥ずかしいような気がします。

また、春になると多くの人が悩まされる花粉症、日本人の3～4人に1人が花粉症ともいわれており、もはや国民病とも言われる疾患です。寒い時期は風邪も流行しやすく、ここ数年は新型コロナウイルスの感染症の流行が続いています。くしゃみや鼻水など花粉症とも共通する症状があることから、花粉症がそのほかの疾患に迷う人も多いのではないのでしょうか。毎年症状が出る人は、花粉が飛び始める前から治療を始めることも大切です。外出時のマスクはまだまだ、ウイルス・細菌・花粉・黄砂などが、飛び交ってる時期は、外せそうにないようです。

長期にわたるコロナ禍生活やワクチン接種による安心感からか、以前のような手洗い・うがい・換気等の予防対策も少し緩んでないでしょうか。花粉症については、すでに実施されているでしょうが、他の感染予防にも、室内の加湿、心身の健康のため栄養バランス良い食事を基本とし、今一度生活習慣の見直し…・1日1回自分を褒める・1日10回笑う・1日100回深呼吸・1日1,000字書く習慣（メモ・日記など）・1日10,000歩歩く等を参考に、家族みんなですっきりケアしていきましょう。

（健康いきいき推進部 富内直美）

4月9日は三重県議会議員選挙の投票日です！

- ・投票日：4月9日（日）
- ・投票時間：午前7時～午後8時
- 【お問合わせ】

松阪市選挙管理委員会事務局
☎53-4411

【期日前投票】
本庁 4/1(土)～4/8(土) 8:30～20:00
各地域振興局 4/1(土)～4/8(土) 8:30～20:00
アピタ 松阪三雲店 2階 4/1(土)～4/8(土) 10:00～20:00

2023年度 犬の登録と狂犬病予防注射について

犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けさせることは、法律で飼い主に義務づけられています。橿田地区での開催は以下のとおりです。

日時：4月17日（月）午前11時05分～11時25分

場所：橿田地区市民センター前駐車場

対象：注射・新規登録ともに、生後91日以上の犬

料金：注射料金 3,400円（1頭）

※未登録の犬は新規登録料金3,000円（1頭）も必要です。

持ち物：通知はがき（当日新規登録をする場合は不要）

※通知はがきは松阪市で犬の登録をしている方へのみ郵送します。

事前に内容を確認し、問診票にご記入ください。

【お問合わせ】 松阪市役所 環境課 ☎53-4067



◇ごみを出すときは、ルールを守って出しましょう！

最近、市民センターのアルミ缶集積所に、アルミ缶と一緒にスチール缶や空きビンが入った袋が置かれていることがあります。スチール缶は不燃物、空きビンはビンの回収日に出してください。みなさまのご協力をお願いいたします。

「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：4月7日（金）

午前10時00分～11時30分

場所：橿田地区市民センター1階ホール

定員：15組程度

申込み：橿田地区市民センター

☎28-2675



【お問合わせ】

松阪市子育て支援センター

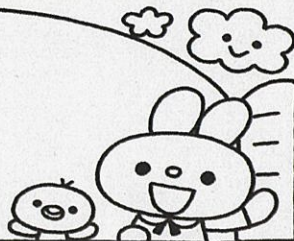
げんきっこ ☎56-7974

ふれんず ☎26-3787

掃水幼稚園からのお知らせ

4月は、ひよこサークルはお休みです。
次回は、5月の開催を予定しています。
よろしくお祈りいたします。

お問合わせ ☎28-4853



3月行事予定表

※都合により変更する場合があります。
お問合わせは橿田地区市民センター（TEL28-2675）までお願いします。

| 日 | 曜 | 午 前 | 午 後 | 夜 間 | 行 事 等 |
|----|---|-----------|---------|----------|--------------|
| 1 | 水 | 吹矢 | | | |
| 2 | 木 | カラオケA | 囲碁 | | |
| 3 | 金 | | 健康体操 民謡 | | |
| 4 | 土 | ヒップホップ | | | 公民館大掃除9:00～ |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | 民舞 太極拳 | 囲碁 | ガールズ | |
| 7 | 火 | | ヨガ | ストレッチ | |
| 8 | 水 | パッチ&手芸 吹矢 | | 男性体操 | |
| 9 | 木 | 料理B | 囲碁 | | 自治会長会議18:30～ |
| 10 | 金 | | 健康体操 | | |
| 11 | 土 | ヒップホップ | | Kicks | |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | 民舞 | 囲碁 | ガールズ/ダンス | |
| 14 | 火 | コーラス | ヨガ | ストレッチ | |
| 15 | 水 | 吹矢 | | | 運営委員会19:00～ |
| 16 | 木 | カラオケA | 囲碁 | | |
| 17 | 金 | | 健康体操 民謡 | | |
| 18 | 土 | ヒップホップ | | Kicks | |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | 民舞 太極拳 | 囲碁 しらゆり | ガールズ | |
| 21 | 火 | | | | 春分の日 |
| 22 | 水 | パッチ&手芸 吹矢 | しゃべろに | 男性体操 | |
| 23 | 木 | | 囲碁 | | |
| 24 | 金 | | 健康体操 | | 自治会長会議18:30～ |
| 25 | 土 | ヒップホップ | | Kicks | |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | 民舞 | 囲碁 | ガールズ/ダンス | |
| 28 | 火 | 料理C | | ストレッチ | |
| 29 | 水 | 吹矢 | | | |
| 30 | 木 | | 囲碁 | | |
| 31 | 金 | | | | |

2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 | 1,400 | 2,800 |
| 雑 誌 | 700 | 700 |
| 段ボール | 720 | 1,440 |
| 牛乳パック | 20 | 40 |
| アルミ缶 | 170 | 3,400 |
| 合 計 | | 8,380 |

【3月の資源物回収】

17日(金)

