

## 幸地区防災訓練を実施して

9月30日(土)、幸地区住民の防災意識を高める目的で、全住民を対象に幸小学校で大規模地震を想定した防災訓練を実施しました。住民と自主防災隊員等の約100人の参加がありました。

始めに自主防災隊員を8班に分けて避難所設営を行い、避難者役の住民の方を受け入れて運営訓練を行いました。

体育館内では非常食や常備品等の話を聞き、外では災害用マンホールトイレの設置、起震車と消火器の体験をしました。

今後、地域住民の皆さんが何の迷いもなく避難所の自主運営ができるようになればと願っております。

なお、参加した住民の方から「防災グッズの点検、家具などが地震で倒れないように固定する必要がある」との意見もありました。安全防災部会



受付



体育館集合



起震車体験

### 第4回さいわい寺子屋サロン

11月19日(日)12時~15時、幸公民館で子どもたちを対象に実施します。地域の方との昼食会や学習会、お楽しみ会を行います。小学生のみなさんへは、学校を通してチラシ(申込票あり)を配布しています。参加をお待ちしています。



講話



消火訓練

### 新米を味わえる幸せ

今年も新米が味わえる季節となりました。顧みれば戦後の食糧難の時代は麦飯が主食で、貧乏であった我が家は新米の主食が夢でした。この艶やかな米を口に入れた食感はいつでも感激です。

でも、そのひと時にこそ昔を偲び、貧食に耐えている人を気遣い、平和な時代に新米が食べられることに感謝し、自らを律することが次世代への繋ぎと思っています。

(M.S)



### 編集後記

秋も深まり紅葉の季節になりました。

松坂城跡では、銀杏やもみじが石垣を美しく彩ります。

皆さんも散歩へ出かけてみてはいかがでしょうか。



裏面もご覧  
ください



☆お知らせ☆

\*広報委員会

11月1日(水)

16:00

\*地域づくり部会

11月17日(金)

13:30



歯科・矯正歯科

## よいほの歯科診療所

診療時間/AM9:00~PM1:00 PM2:30~PM6:30

休診日/日・祝・木曜日 完全予約診療制

☎ 0120-84-3339 TEL22-3339

<http://www.yoihodc.com>

わたしたちは  
松阪市の地域に  
なくてはならない院をめざします

まはろ整体 松阪院  
松阪市大黒田町1825-1

☎ 0598-23-2666



# 令和5年度 憩いの広場 開催のお知らせ

今年度も「憩いの広場」開催は、例年通り櫛田川沿いの紅葉を見に行くことを計画しました。

地域の高齢者の方々が共に飯高地域に出かけて、楽しんでください。

飯高老人福祉センターに立ち寄り、宮前地区の「高齢者との交流」を行いその後、赤桶地区に移動し「荒滝」で昼食となります。

(食事後、付近の散策や、カラオケ等でくつろいで頂きます。)

午後二時頃に荒滝を出発し、途中、道の駅によって帰路につきます。



- 実施日 令和5年12月1日(金)(雨天決行)
- 時間 9:20集合 9:30 出発
- 集合場所 幸公民館 (集合時からマスクの着用をお願いします)
- 募集人員 先着15名 (幸まちづくり協議会区域の方のみ参加可とさせていただきます)
- 参加料 一人 500円
- 参加申込 幸公民館に、参加料を添えて申し込み願います (幸公民館 ☎ 23-9549)
- 受付期間 11月7日(火) ~ 募集定員受付後終了



## 行程予定

往 幸公民館 9:30 → 福社会館 10:10(交流 約30分) =発 11:00  
→ 荒滝着 11:20

復 荒滝 13:30 → 飯高道の駅 13:50(休憩 約30分) =発 14:20  
→ 幸公民館着 15:00

キトリセン

## 【憩いの広場】参加申込書

2023・12・1 実施

名前	年齢	
住所		
電話番号		
緊急連絡先	名前	電話番号

※ 災害等の「警報」が出された時は、中止となりますのでご承知おき願います。

## 「元気をつくろう！！元気の秘密は何ですか？」ご報告

10月1日（日）に「元気をつくろう！！元気の秘密は何ですか？」の学習会を開催しました。60歳～90歳代の58人の方に参加していただきました。

“健康センターはるる”の保健師さんから、日頃気になっている「いつまでも元気でいたい」、「いつまでも歩けたらいいな～」の願いをもとに、どうしたら元気で過ごせるかを、スライドを使ってわかりやすく話していただきました。

日頃からのウォーキングや体を動かすことは、物忘れを防ぐことにも効果があり、食べることで運動することは健康維持にとっても大切であるとのことでした。また、そのための無理のない運動方法も教えていただきました。

第二部は、山田民謡クラブの方々から三味線による民謡の演奏を行っていただきました。みんな一緒に大きな声で歌い、松阪や三重の民謡を知ることができました。短い時間でしたが、楽しく有意義なひと時を過ごすことができました。（地域づくり部会）



健康センターはるるによる講話



講話の中で体操



立って体操



第二部三味線演奏



三味線にあわせて踊りました



聞き入る皆さん



# 幸まちづくり協議会 催し物



地域の皆様を楽しみにいただいている「幸てくてく100人ウォーキング」を開催します。  
ウォーキングを楽しみながら、健康なからだづくりをしていきましょう。  
コロナ対策は各自でご配慮ください。

開催日： 令和5年 **11月26日(日)** 小雨決行

受付時間： 9:40～ 開会式 10:10～ 幸公民館駐車場 人との間隔を空けてください。  
(雨天の場合でも、受付時間 9:40～10:10 に幸公民館へお越し下さい。  
記念品をお渡しします)

コース： 幸公民館 → 御城番通り → 松坂城跡 → 市民病院前 → 新松阪大橋  
→ ① 五曲橋 → 幸公民館 (ショートコース約3km)  
→ ② 鈴の森公園 → 文化財センター → 五曲橋 → 幸公民館  
(ロングコース約4km)

参加料： 1人 100円 (但し、当日不参加の場合でも参加料は返金いたしません。)

募集人数： 100人 先着順(幸公民館 窓口へ参加料を添えてお申し込みください。)

受付期間： 11月1日(水)～11月17日(金) 定員になり次第締め切ります。

- ・駐車場がありませんので、公民館には徒歩でお越しください。
- ・飲み物は各自ご持参ください。
- ・ウォーキングのしやすい服装・靴をお願いします。
- ・ウォーキング終了後、参加記念品をもらっていただき順次解散となります。
- ・お子さんがウォーキングをされる際は保護者の方が、安全面で十分注意をはらっていただきますよう、お願いいたします。

主催：幸まちづくり協議会 地域づくり部会・幸公民館 (Tel23-9549)

切り取り線

## 第11回 幸てくてく100人ウォーキング申込書 (令和5年11月26日実施)

ふりがな				
名前	( 歳)		( 歳)	
住所	自治会名 ( )		自治会名 ( )	
電話番号				
希望コース	1	2	1	2

希望コースのどちらかに○印をつけてください。

1. 新松阪大橋 → 五曲橋 → 幸公民館 (約 3km)
2. 新松阪大橋 → 鈴の森公園 → 文化財センター → 五曲橋 → 幸公民館 (約 4km)