

掬水住民自治協議会

櫛田公民館 たより

3 月 号

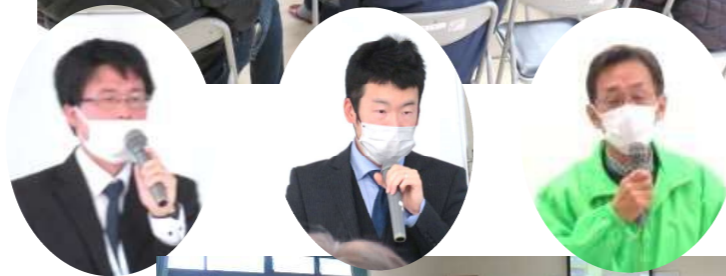
掬水住民自治協議会  
公民館部（櫛田公民館）  
No.34 R6.3.1 発行  
☎28-2675

### 出前講座『自分たちで行う防災』開催

令和3年度より安全防災部が掬水地区の防災計画の策定を手掛けて約2年…各自治会で開催されたワークショップにより、掬水地区が抱える防災の課題がはっきりと見えてきました。そのことを再認識するためにも、今一度みんなで一緒に考える良い機会となるよう2月17日（土）、松阪市の出前講座を開催し、松阪市防災対策課職員山中さんと中村さんを講師に迎え、講演会での防災訓練となりました。

先ずは1月1日に起きた能登半島地震でお亡くなりになった方々へ1分間の黙とうを捧げました。前半は、能登半島地震の被災地支援の体験から、避難所運営や被災者の助け合い・団結力が避難所生活を過ごす為にいかに必要か…など実体験に基づく具体的な内容で、とても参考になりました。また、輪島市では地域防災計画がきちんと作られていなかったため、避難所開設など手間取ってしまったことも多かったようで、防災計画の重要性を改めて感じさせられました。後半は、櫛田川の決壊や氾濫、土砂災害など、掬水地区に特化した災害対策についての講習でした。

講習後、櫛田川の堆積物除去や小学校の避難者の受け入れ人数、住民自治協議会が今後防災にどの様に取り組んでいくか…など活発な意見も出され、地域住民の防災への関心の高さも感じられました。こういう機会を設けて確認しあうことの大切さを痛感しました。



### 《腸内細菌について》おしゃべりカフェ

腸内にはたくさんの種類の菌があり、それぞれの菌が腸の働きを支えています。『健腸長寿』という言葉もあり、健やかな腸が長寿につながる…とされています。そのような腸の健康について、海原さんを講師に迎え分かりやすく話していただきました。参加された皆さんは、ご自身の健康に密着した事柄で熱心に聞いていました。また、スタッフ手作りの節分のかわいいお飾りが、各テーブルに鎮座して和ませてくれていました。



三月のおしゃべりカフェは安楽亭東風さん（なんと佐藤公民館長です！）をお迎えして落語会を開催する予定です。東風さんは、掬水地区だけにとどまらず、他地区でも好評を博しています。席も、いつものカフェより多く用意しております。是非皆様、お誘いあわせの上お越しください。尚、お申し込みはセンターの窓口で受け付けております。☎28-2675

### ノルディックウォーキング、体育館で講習会

2月25日（日）、あいにくの雨となり、松阪市総合運動公園展望コースで予定していた《ノルディックウォーキング》は、掬水小学校体育館でのウォーキングの講習会となりました。

参加者はほとんどの方が初心者で、先ずは『ポールをへその位置に合わせて…』という基礎から学んでいきました。次に、ポールを使って準備体操。そして、ポールをつく位置や押し方など（予想していた動きと逆だったり、意外にもこれが大変…）。最後に、みんなで一列に並んでポールを使ってウォーキングをしました。

今回、屋外での景色を楽しみながら…というウォーキングはできませんでしたが、歩き方の基礎を学べて、よい時間を過ごせました。ただ、今回の経験を活かせるよう、来年度に向けて《ノルディックウォーキング》を企画したいと思います。



**\* 新しい趣味クラブのメンバーを募集します！ \***

**リトル・キッズ・ダンス**

活動日：毎週木曜日（月4回の月謝制）  
14時45分～15時45分  
場所：橿田地区市民センター1階ホール  
講師：川村 松美 先生  
代表者：出口 友香

4月より未就学児を対象としたダンス教室を開講します！

年に数回、大きなステージやお祭りでの発表があり、それに向けて練習していきます。現在3～5歳の子どもたちが、5名ほど参加予定です♪これを機に同年代の子どもたちと一緒に楽しくダンスを始めてみませんか？



**令和6年4月11日（木）よりスタート！**

お問い合わせは、  
橿田地区市民センター（☎28-2675）へ

松阪市役所より

**2024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12日（金）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日以上の子犬  
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。

【お問い合わせ】 松阪市役所 環境課 ☎53-4067



**掃水幼稚園からのお知らせ**

3月のひよこサークルは、3/5（火）です。時間は10時15分から11時15分です。遊戯室や園庭で遊びましょう。また、4月のひよこサークルはおやすみとなります。（新型コロナウイルス感染症防止策により、予告なく中止になることがあります。心配な方は、あらかじめ園にお電話くださいね。

掃水幼稚園 ☎28-4853

2月9日の資源物回収の合計は **7,040円** でした。  
ご協力ありがとうございました。

次回の資源物回収  
**3月15日（金）**

**3 月 行 事 予 定 表**

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b>	<b>2</b>
※都合により変更する場合があります。 お問い合わせは橿田地区市民センター（TEL28-2675）まで お願いします。					13:30 健康体操	8:00 公民館大掃除 9:30 ヒップホップ 18:45 Kicks
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	9:30 民舞 9:30 太極拳 13:00 囲碁 18:45 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨガ 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢	10:00 カラオケA 13:00 囲碁 18:30 自治会長会議	10:00 はっぴいくまさん 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 18:45 Kicks
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	9:30 民舞 13:00 囲碁 18:45 Girls 19:50 ダンスエクササイズ	19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 19:00 男性健康体操 19:00 運営委員会	13:00 囲碁	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	9:30 民舞 9:30 太極拳 13:00 囲碁 13:30 しらゆり 18:45 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨガ 19:30 ストレッチ	【春分の日】 9:00 吹矢	10:00 カラオケA 13:00 囲碁	13:30 健康体操 18:30 自治会長会議	9:30 ヒップホップ 18:45 Kicks
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
10:00 代議員会	9:30 民舞 13:00 囲碁 18:45 Girls 19:50 ダンスエクササイズ	9:00 料理C 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 しゃべろに 19:00 男性健康体操	13:00 囲碁		
<b>31</b>						

**「はっぴいくまさん」に遊びにきてね♪**



日時：3月8日（金）午前10時～  
場所：橿田地区市民センター  
定員：15組程度  
申込み：橿田地区市民センター  
（☎28-2675）へ

保育園・幼稚園に入園前のお子さん、保護者の方へ

【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）

**\* 出張ひろば「はっぴいくまさん」2024年度 年間予定 \***

4月12日（金） 9月6日（金） 12月6日（金）  
1月10日（金） 2月7日（金） 3月7日（金）