

掃水住民自治協議会 櫛田公民館 たより

掃水住民自治協議会 公民館部（櫛田公民館）☎28-2675

12月号
NO.54
2025.12.1発行

掃水地区文化祭、開催！

掃水地区にお住いの芸術家の皆さん、
今年もたくさんの作品を展出してくださいました！ 食い入る
ように作品をご覧になる人、即売の作品をお買い求めにな
る人、カフェコーナーでゆっくりコーヒーを飲む人、おしゃ
べりに夢中の人…、思い思いの時間を過ごしていただきました。
掃水小の閉校イベントと同日開催だったこともあり、保
護者さんも多くご来場いただきました。



ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました！！

掃水小閉校イベント【ていすいフェス】

11月8日（土）

152年の歴史に幕をおろす掃水小学校で、閉校イベント【ていすいフェス】が開催されました。体育館ではこれまでの歴史を振り返る懐かしい写真の展示や、校歌の齊唱などがあり、後半は校庭に移動して、ドローンによる上空からの記念撮影、風船飛ばしなどがおこなわれました。素晴らしい秋晴れのもと、児童、保護者、卒業生、先生、地域の方々が一体となって大きな歓声を上げていました。



おしゃべりカフェ【バスでおでかけ】

11月21日（金）

今回のおしゃべりカフェは、いつもの市民センターを離れてバスでおでかけに行きました。まず船江町の松阪公民館で施設見学と併設しているイオンタウン内で自由にお買物などをしました。

後半はベルファームへ移動して散策を楽しみました。

参加者の中には車がなくて普段なかなか遠出できない人もみえて、久しぶりの非日常を楽しんでいました。



住民自治協議会
ホームページ
QRコード

次回のおしゃべりカフェは…
【冬至せんざいとおしゃべり】

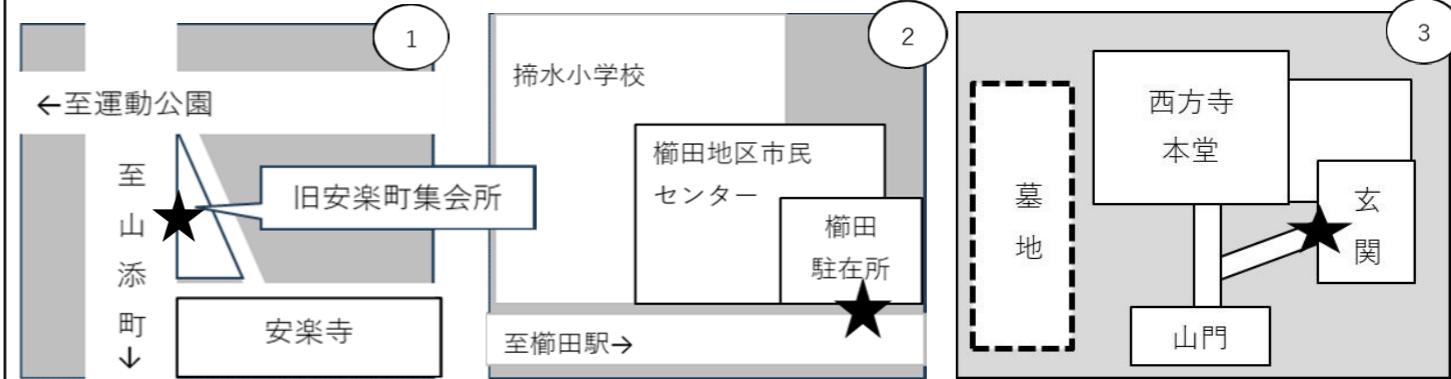
日 時：12月19日（金）10:00～11:30
申込み：櫛田地区市民センター（☎28-2675）



◇ AEDの設置場所のお知らせ ◇
掃水住民自治協議会では、以下の3ヶ所にAEDを配備、保管しています。

ぜひおぼえていただき、いざ！という時には役立ててください。

- ① 安楽天神（安楽町）旧安楽町集会所・山添町へつづく市道沿い ※施錠なし
- ② 櫛田駐在所（豊原町） ※施錠なし
- ③ 西方寺（清水町）本堂向かって右、玄関内 ※夜間は施錠



その他…

松阪市管理：櫛田地区市民センター内 1F男子トイレ前 ※土日祝・夜間は施錠

小学校管理：体育館・保健室 ※土日祝・夜間は施錠



『地域で育つ 笑顔で育つ ていすいっ子』
てい水幼稚園からのお知らせ
未就園児教室『第7回ひよこサークル』開催!!

<日時>12月11日（木）10時～11時

<場所>てい水幼稚園 わくわくルーム

※保護者駐車場をご利用ください。

<内容>『クリスマス製作をして、サンタさんに会おう』
直接、園にお越しください。

お待ちしています！

ていすい幼稚園☎28-4853



11月21日
資源物回収の合計は
10,710円 でした。

ご協力ありがとうございました！

次回は
12月19日（金）

第7回 高齢者学級「高齢者の交通安全教室」

日 時：12月17日（水）13時30分～14時30分
 講 師：三重県交通安全協会 交通安全アドバイザーさん
 場 所：鶴田地区市民センター1階ホール
 申込み：鶴田地区市民センター ☎28-2675



第8回 高齢者学級「三重県議会出前講座」

日 時：1月15日（木）13時30分～14時30分
 講 師：三重県議会議員 田中 祐治 さん
 場 所：鶴田地区市民センター1階ホール
 申込み：鶴田地区市民センター ☎28-2675



新春 健康いきいきウォーキング

地 域 の 歴 史 を 歩 き 巡 って
 健 康 寿 命 を 延 ば し ま し ょ う

と き：1月18日（日）8時半～12時（受付：8時～）※雨天中止の場合1月25日（日）

集 合：鶴田地区市民センター

コ ー ス：鶴田町・清水町・菅生町を訪れます（約6km途中休憩あり）

内 容：ストレッチ・効果的な歩き方（はるる保健師）
 寺社仏閣旧跡を巡りながらウォーキング



対 象：掃水地区在住で約6kmを自力で歩ける方

定 員：30人程度 参加費：無料

持 ち 物：飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、履きなれた運動靴

申込期間：事前申し込みなし

主催：掃水健康いきいきクラブ

申込方法：当日受付でご自身の連絡先と緊急時に對応

協力：松阪市第四地域包括支援センター

していただける方の連絡先を申告

松阪市健康センターはるる

《つながるに》～まるごと相談室だより～

早いもので今年のカレンダーも残り1枚となりました。

先月開設1周年を迎えた東部福祉まるごと相談室のカレンダーは、メモ欄が開設当初と比べると地域の行事などの予定でだんだんにぎやかになってきています。これからも地域のみなさまと触れ合う機会をたくさん持って、「つながって」いきたいと思います。



「あったかい」が体にいい～冬のお部屋～

部屋の寒さが健康被害につながることをご存じでしょうか。

Q1:部屋の温度が低いとどうなりますか？ ⇒血圧が上昇します。

・室温が10°C下がると血圧は7.3mmHg高くなります。

・高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進んだ高齢者では血圧の上昇による心筋梗塞や脳梗塞などが起きやすくなります。⇒睡眠の質が悪くなります（睡眠不足状態になります）。

Q2:推奨されている冬の室温は？ ⇒18°C以上！お部屋を暖かくしてすごしましょう

また、急激な温度変化で血圧が上下し、心臓や血管などの疾患を引き起こすヒートショックは浴室、脱衣所、トイレで起きやすくなっています。暖房器具を置いたり、浴室にシャワーをかけたりして暖めておきましょう。

*暖房器具の取り扱いや、就寝時・外出時の消し忘れにはくれぐれもご注意ください。

東部福祉まるごと相談室

松阪市早馬瀬町339番地 JAみえなか旧漕代支店内（漕代地区市民センター向かい）

TEL: 28-7200(平日9時～17時) FAX: 28-7201 e-mail:marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp

12月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	9:30 ヒップホップ
9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨガ 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 はっぴいさん 13:30 健康体操 19:00 Kicks		
7	8	9	10	11	12	13
		9:00 吹矢 9:30 パッチャワーク&手芸 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	14:45 書道 19:30 ストレッチ	9:00 いろどり教室 13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス 19:00 男性健康体操	9:00 いろどり教室 13:00 健康体操 19:00 Kicks	9:30 ヒップホップ
14	15	16	17	18	19	20
	9:30 太極拳 10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨガ 14:45 書道	9:00 吹矢 13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操 19:00 Kicks	9:30 ヒップホップ
21	22	23	24	25	26	27
	9:00 料理C 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:00 吹矢 9:30 パッチャワーク&手芸 13:30 しゃべろに 14:45 書道	9:00 吹矢 13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス 19:00 男性健康体操	13:00 围碁 13:30 健康体操	9:00 シャッフルボード 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
28	29	30	31			
				年末年始休館 12月29日～1月3日	都合により変更する場合があります。 お問い合わせは 鶴田地区市民センターへ ☎28-2675	

「はっぴいさん」に遊びにきてね♪

日 時：12月5日（金）10時～
 場 所：鶴田地区市民センター
 定 員：15組程度
 申込み：鶴田地区市民センター
 （☎28-2675）



保育園・幼稚園に入園前の
お子さん、保護者の方へ

【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