



掃水住民自治協議会 公民館部（櫛田公民館）☎28-2675

## 謹賀新年

旧年中は掃水住民自治協議会・櫛田公民館の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

夏まつりをはじめ、文化祭、公民館の各教室にご参加いただき、賑やかに開催することができました。

本年も皆様と共により良いまちづくりを目指して参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



住民自治協議会  
ホームページ  
QRコード

「とうぶっ子 みんな友だち 明るい未来！」

11月29日（土）

## ふれあいフェスティバルが開催されました！

小学校の統合にあわせて、こどもたちの交流の場として、松阪市総合運動公園 芝生広場（山下町）でふれあいフェスティバルが開催されました！東部管内6地区からのテント出店、ミニ運動会等を行いました。

掃水地区は、地域の民話を題材にした紙芝居の上演と縄引きを担当しました。すべての交流はお互いを知るところから始まります。このイベントがそのきっかけになればうれしく思います。



ご協力ありがとうございました!!

## 第5回【健康チェックで元気ハツラツ】

11月30日（土）

健康いきいきクラブ主催で専門機器を使用した加齢の度合いなどの検査と、その結果に基づく保健師による健康相談がおこなわれました。

「なんとなく調子が…」とか「年のせい」と感じていたものも、数値になって表れてくると印象が違います。今の自分の体のことを知るよい機会となりました。



## 税の申告相談のお知らせ

日時: 【事前予約制】2月10日(火曜日) 9:30~16:00

場所: 櫛田地区市民センター

予約開始日: 1月22日(木曜日)

インターネットからの予約:

二次元バーコードを読み取るか下記のURLからアクセスしてください

<https://logoform.jp/form/TY2e/129958>

※会場のお間違えがないようご注意ください！

つむ ゃん、よやく！

お電話での予約: 0598-26-8489 (受付時間9:00~16:30)

予約優先のため、必ず事前のご予約をお願いします。



予約フォーム  
二次元バーコード

### 【お願い】

●マイナンバーカードをお持ちください。

マイナンバーカードを発行していない場合は、通知カードやマイナンバー入りの住民票等をご用意いただき、併せて顔写真あり身分証明書(運転免許証、パスポート等)1枚、ないしは顔写真なし身分証明書(公的医療保険の資格確認書等、年金手帳等)2枚をお持ちください。

●所得税の確定申告には利用者識別番号が必要です。

これまで出張申告会場で確定申告をした際に番号とパスワードを設定した方や、これまで税務署でe-Taxを使ったことがある方は必ずお持ちください。

●医療費控除の明細書の準備はご自宅で。

医療費控除を受けられる場合は、必ず添付が必要です。医療費控除の明細書は市職員での作成や集計は致しません。1月下旬以降に順次送られてくる医療費通知(医療費のお知らせ)も、あれば必ずお持ちください。

●前年の収入や控除の内容がわかる書類をお忘れなく。

お忘れの場合は申告に時間がかかり、お待ちの方にもご迷惑となりますので必ずお持ちください。

●可能な限りご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出を。

お問い合わせ: 市民税課市民税係 53-4027

## 《つながるに》～まるごと相談室だより～

明けましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

“笑う門には福来たる”～笑いの効果～

このことわざどおり「笑う」といいことがたくさん。まさに「福来たる」です。

私たちの体には毎日3000~5000個ものがん細胞が発生していますが、それらをNK(ナチュラルキラー)細胞が退治してくれています。NK細胞の働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。笑うと、このNK細胞が活性化されて免疫力がアップ！

ほかにもこのような効果があります。

😊笑うと脳の働きが活性化して記憶力や思考力のアップにつながる

😊笑うとリラックスモードになって自律神経のバランスが整う

😊笑うと不安やストレスを軽減するドーパミンや幸せホルモン「セロトニン」が分泌される

😊笑うと血のめぐりが良くなって新陳代謝が活発になる

ほぼ毎日笑う人とほとんど笑わない人では、笑わない人の要介護認定リスクが1.4倍高くなるという説もあります。今年もいっぱい笑って過ごしましょう。

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



## おしゃべりカフェ【冬至せんざい】

12月19日(金)

今回は講師を呼ばずに、スタッフと参加者有志で手づくりのせんざいを用意しました！せんざいであたたまる、口の方も元気になるよう、各テーブルでおしゃべりの花が咲いていました。



## 今月のおしゃべりカフェは…

### 【新年会】です！

脳トレピングで  
盛り上がりましょう！

日 時：1月16日(金)  
10:00～11:30  
申込み：櫛田地区市民センター

## 「はっぴいくまさん」に遊びにきてね♪

日 時：1月9日(金) 10時～  
場 所：櫛田地区市民センター  
定 員：15組程度  
申込み：櫛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  
松阪市子育て支援センター  
げんきっこ ☎56-7974  
ふれんす ☎26-3787

## 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：櫛田地区市民センター  
申込み：櫛田地区市民センター (☎28-2675)



再掲

## 新春 健康いきいきウォーキング

主催：掃水健康いきいきクラブ  
と き：1月18日(日) 8時半～12時 (受付:8時～) ※雨天の場合1月25日(日)  
集 合：櫛田地区市民センター  
コース：櫛田町・清水町・菅生町を訪れます (約6km途中休憩あり)  
参加費：無料 定員：30人程度  
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 当日受付でご自身の連絡先と緊急連絡先を申告してください。



再掲

## 三重県埋蔵文化財センター出前講座

「古代の飯野郡を掘る」～天王山古墳・瀬戸遺跡を中心に 古代から中世にかけて～  
日 時：1月28日(水) 13時30分～15時00分  
場 所：櫛田地区市民センター1階ホール  
講 師：三重県埋蔵文化財センター 中川 明 先生  
参加費：無料 定員：先着30名  
申込み：1月16日までに 櫛田地区市民センター (☎28-2675) へ

### 【主な内容】

- ・櫛田川下流域の遺跡から推測される生活様式と文化
- ・掃水地区の遺跡の特徴

『地域で育つ 笑顔で育つ  
ていすいっ子』 つい水幼稚園からのお知らせ

## 未就園児教室『第8回ひよこサークル』開催!!

直接、園にお越しください。お待ちしています！

<日時>1月22日(木) 10時～11時

<場所>つい水幼稚園 わくわくルーム※保護者駐車場をご利用ください。

<内容>「英語で遊ぼう！」英語の先生を招き、簡単な歌やリズム

で楽しめます。



12月19日  
資源物回収の合計は

10,120円 でした。

ご協力ありがとうございました！

次回は  
1月23日(金)

## 1月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		都合により変更する場合があります。 お問い合わせは 櫛田地区市民センターへ ☎28-2675				
4	5	6	7	8	9	10
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	10:00 カラオケA 13:30 ヨガ 14:45 書道 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢		10:00 はっぴいくまさん 13:30 フラ & タヒチアンダンス	19:00 Kicks
11	12	13	14	15	16	17
	【成人の日】 19:00 Girls		9:00 吹矢 14:45 書道 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 13:30 高齢者学級 19:00 男性健康体操	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
18	19	20	21	22	23	24
ウ健 オ康 イい キき ンい グき	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨガ 14:45 書道 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			9:30 ヒップホップ
25	26	27	28	29	30	31
	10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:00 料理C 14:45 書道 20:00 ダンスエクササイズ	9:00 吹矢 13:30 出前講座 (しゃべろに) 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 13:00 囲碁 13:30 健康体操		9:30 ヒップホップ

## 東部中学校からのお知らせ～防災意識アンケートのお願い～

私たちは探究学習として【防災】に関する調査を担当しています。  
今回は「地域のみなさんの防災意識」について知りたいと思い、アンケートをつくりました。ぜひ、みなさんの声をお聞かせください。

右の二次元コードを読み込んでいただくと、いくつかの質問がでてきますのでご回答ください。どうぞよろしくお願いします。

東部中学校第1学年 防災探究グループ



## 令和7年度 公民館まつり

松阪市公民館連絡協議会 主催

### 【芸能発表会】

日時：2月11日(水・祝) 10:00～15:30

場所：農業屋コミュニティ文化センター

ダンスサークルの  
みなさんが  
出演されます！