

掃水住民自治協議会 檜田公民館

たより 3月号

NO.57

2026.3.1発行

掃水住民自治協議会 公民館部（檜田公民館） ☎28-2675

公民館まつり ～芸能発表会～

2月11日（水・祝）

松阪市公民館連絡協議会主催の公民館まつりが川井町の農業屋コミュニティ文化センターで開催されました！

このまつりは、市内の各公民館で活動をしているサークルの皆さんが、歌、ダンス、大正琴やオカリナの演奏、詩吟、手品など、日頃の練習の成果を発表する場です。

午前10時に始まり午後3時までつづく一大イベントで、檜田公民館からはHIP・HOPチームの皆さんに出演していただきました。



住民自治協議会
ホームページ
QRコード

第9回高齢者学級

みんなで楽しく介護予防～おはなしと体操～

2月19日（木）



松阪市第四地域包括支援センター保健師・介護支援専門員の三好梨絵さんをお招きしました。

「認知症にはなりたくないなあ」というのは誰しも思うところですが、そのために何をすべきかについてお話していただきました。「人と会う、話をする、笑う」が大切とお話でした。

お話の間には体操の時間も取っていただきました。

体操も一人ではできないものですが、周りに人がいるとできる。これも集まっていたいただくことの効果ですね。



講座終了後には、令和7年度の出席回数表彰を行いました。皆出席は池田和代さんと西村博次さんのお二人でした！ありがとうございました。

参加者が年々少なくなっています。ぜひお誘いあわせの上、多数ご参加いただけますようお願いいたします！



おしゃべりカフェ

【美しい音楽の花束をあなたに】

2月20（金）



今回のおしゃべりカフェは、ブーケ・デ・トーンさんのコンサートを開催しました！

演奏もさることながら、ラインナップの見事さというのでしょうか、息を止めて聞き入ってしまう曲、思わず口ずさんでしまう曲、懐かしい思い出がよみがえる曲と、次々に生み出される音楽の波に酔いしれる、あっという間の1時間でした。



今回は掃水小学校の6年生の皆さんも鑑賞に来てくれました。

おかげで会場の平均年齢がだいぶ下がりましたよ！

なかなか触れる機会のない生の演奏を興味深く聞き入っていました。



次回のおしゃべりカフェは…

落語： 安楽亭東風（檜田公民館長）

演目は…自作落語『三角くん』/他一席
奥田三角さんのことを落語風に紹介します！初公開！

3月13日（金）10:00～11:30

いつもより一週
早くなります！
お気をつけ
ください！

2月20日資源物回収の合計は **8,160円** でした。

ご協力ありがとうございました！

次回は **3月13日（金）**

令和7年度 公民館まつり～作品展示会～ 松阪市公民館連絡協議会 主催

芸能発表会（前面）に引き続き、作品展示会も開催されます。市内各公民館からたくさんの作品が集まります！鈴の森公園から入っていただけます。

【作品展示会】

日時：3月6日（金）～8日（日）9時～16時
場所：松阪市文化財センター（外五曲町1-3）

パッチワーク
&手芸クラブ、
書道教室のみなさんが
出品されます！

櫛田公民館でイベントを開催します！～掃水小学校6年生より～

私たち掃水小の6年生は、探究学習のテーマとして“櫛田公民館”について学びました。学習の締めくくりに、地域の皆さんと交流できるイベントを企画しています。

参加希望の方は掃水小学校までご連絡ください！

☎28-2230

【全世代で遊び大会】

日時：3月6日（金）10時～（11時終了予定）
場所：櫛田公民館（地区市民センター）1Fホール
内容：クイズ・ジェスチャーゲームなど

《つなごろに》～まるごと相談室だよ～

相談室の近所を散歩していたら、道端の木々の芽がふくらみ始めているを見つけました。日差しにはほんのりぬくもりが感じられるようになり、寒さの中にも春の足音が聞こえてきて、ちょっとほっこりしています。

三寒四温といわれるこの時季、体調を崩さないよう気をつけたいですね。

◇快適な睡眠でいきいき健康生活◇

『春眠暁を覚えず』

春の心地よさで朝になったことに気づかず深く眠りこんでしまう…というのですが、なかなかそんなふうには眠れない、と感じていらっしゃる方も多いのでは。じつは、睡眠による休養が十分にとれてない日本人の割合は年々増えているといわれています。

＜睡眠の必要性・役割は？＞

- ・睡眠には脳と体を休める、免疫力を回復させる、疲労を回復する、記憶を整理し定着させる、成長ホルモンを分泌する、など重要な働きがあります。

△睡眠に問題があると高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが高まります。

＜質の良い快適な睡眠とは？＞

- ・目覚めがすっきりしていて熟睡感が得られます。
- ・日中に眠気や居眠りが生じず、心身の状態が良好になります。

＜快適な睡眠をとるためには？＞

- ☆毎日同じ時刻に起床して朝日を浴びましょう。
⇒体内時計の乱れがリセットされます。
- ☆3度の食事を規則正しく摂って、適度な運動をしましょう。
- ☆昼寝をするなら15時まで、10～20分程度に。
⇒それ以上になると眠りが深くなって逆効果になります。

日中元気はつらつで過ごせることが快適な睡眠のパロメーター

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.matsusaka.mie.jp



3月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	13:30 ヨガ 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢	10:00 カラオケA 13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 はっぴいくまさん 全世代で遊び大会 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
8	9	10	11	12	13	14
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:00～ 公民館大掃除 14:45 書道 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	13:00 囲碁 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	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
15	16	17	18	19	20	21
	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	10:00 カラオケA 13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	【春分の日】	9:30 ヒップホップ
22	23	24	25	26	27	28
	10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:00 料理C 14:45 書道 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 ししゃべりに	13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
29	30	31				
10:00 代議員会	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls					

「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：3月6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)



【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

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