



## 大河内地区住民自治協議会 5月のイベント報告

### 【環境部会より】

#### ひまわりの種まきを行いました

ひまわりを咲かそう事業として、5月17日（日）に大河内保育園横の「花ひろば」にひまわりの種まきを行いました。また、マックスバリュ サンプラワー店様にご協力いただき、『福島ひまわり里親プロジェクト 2026』の種も畑の中心にまきました。開花が楽しみです！



### 【健康促進部会より】

#### 大河内地区体育祭を開催しました

5月23日（土）午後、大河内小学校の運動場にて「大河内地区体育祭」を開催しました。天候不順のため短縮開催となりましたが、多くの方々にご参加いただき、大変盛り上がるイベントとなりました。ご参加、ご協力大変ありがとうございました。



パン食い競争



スリッパ飛ばし（新記録が出ました！）



お菓子釣り



「ちゃちゃも」が応援に来てくれました

## 6月 貸館カレンダー / 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
	<u>1</u> (和)14:00 泰旭流吟詠会	<u>2</u> (大)19:00 太極拳	<u>3</u> (大)9:00 拡大役員会 打ち合わせ (和)10:00 みふくの会	<u>4</u> (和)9:00 編み物	<u>5</u> (大)13:30 コーラス (大)19:00 拡大役員会	<u>6</u> (和)9:00 老人会 (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケクラブ
<u>7</u> (大)9:30 民舞	<u>8</u> (和)9:00 山野草クラブ	<u>9</u> (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	<u>10</u> (大)9:30 たんぼぼ	<u>11</u> (大)9:30 たんぼぼ (和)10:00 松阪市役所 農水振興課	<u>12</u> (大)16:00 3B体操	<u>13</u> (大)14:00 詩吟クラブ
<u>14</u>	<u>15</u> (和)9:30 山城会 (大)13:30 おりづる (和)14:00 泰旭流吟詠会	<u>16</u> (大)19:00 太極拳	<u>17</u> (和)10:00 みふくの会	<u>18</u> (大)9:30 たんぼぼ (和)9:00 編み物	<u>19</u> (和)10:00 みふくの会 (大)13:30 コーラス (大)16:00 3B体操 (大)19:00 夏祭り実行委員会	<u>20</u> (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケクラブ
<u>21</u> (大)9:30 民舞	<u>22</u> (和)14:00 泰旭流吟詠会	<u>23</u> (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	<u>24</u> (大)9:30 たんぼぼ	<u>25</u>	<u>26</u> (大)10:00 第一回いきいき学級 (大)13:30 しろやまくらぶ (大)16:00 3B体操	<u>27</u> (大)14:00 詩吟クラブ
<u>28</u>	<u>29</u> (大)9:00 JAみえなか	<u>30</u>	≪今月の資源物・空きビン収集日≫ 資源物回収 6月 4日(木) 空きビン回収 6月 18日(木)			
【活動場所】 (大) 2階大会議室※調理室を含む / (和) 1階和室						



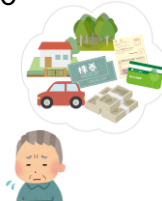
【第一回いきいき学級 参加者募集】  
「遺言書について考えてみよう」

- ・終活と聞いても何からすればいいかわからない
  - ・自分の財産を大切な家族に遺したい  
こんなお悩みありませんか？
- 公証人合同役場から講師をお招きし、遺言書の作成・任意後見制度について教えていただきます。

【日時・場所】  
6月26日(金) 10:00~11:30  
大河内地区コミュニティセンター

【講師】  
松阪公証人合同役場 羽田野 和孝 氏  
(協力 第五包括地域支援センター)

【お問い合わせ・申し込み】  
大河内地区コミュニティセンター  
☎36-0001  
※同時配布の別紙折り込みチラシもご覧ください。



福祉まるごと相談室からの  
お知らせ



こんにちは！  
松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室です。

今月のテーマは「自律神経のお話  
～整えるコツは光・呼吸・リズム～」です。

自律神経とは「体の自動調整スイッチ」  
○交感神経 (アクセル) : 日中・活動モード  
○副交感神経 (ブレーキ) : 夜・休息モード

(不調の原因) ストレス・睡眠不足・生活リズムの乱れ・気圧や季節の変化など・・・

「切り替え」  
がうまく  
できるかが  
鍵！

👉 今日からできる改善ポイント 🧸

- ①朝の光を浴びる : カーテンを開けて1分でOK
- ②深呼吸でリラックス :  
4秒吸う → 7秒止める → 8秒吐く
- ③生活リズムを整える : 起床・就寝時間をそろえる
- ④軽い運動 (5~10分でOK) :  
ウォーキング・ストレッチ・椅子ヨガ
- ⑤入浴 : ぬるめのお湯に10分ほど浸かる

松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室 ☎58-3960

【第二回いきいき学級 参加者募集】  
「相続税・贈与税のきほんを知ろう」

税理士の方を講師にお招きし、終活には必須の相続税・贈与税の基礎知識を教えてくださいます。  
※個別の税務相談は行いません

【日時・場所】  
7月31日(金) 10:00~12:00  
大河内地区コミュニティセンター

【講師】  
税理士 松井 保之 氏  
(協力 津税務署 税務広報広聴官)



【お問い合わせ・申し込み】  
大河内地区コミュニティセンター  
☎36-0001

・リトミック

と き 6月1日(月)  
10:00~11:00  
場 所 防災センター 2階ホール  
募 集 15組  
※受付は終了しております

・ベビー防災

と き 6月19日(金)  
10:00~11:00  
場 所 森のくまさん ふれあいルーム  
募 集 10組  
※かんがるー・森のくまさん合同企画

・水あそび

と き 6月29日(月)  
9:30~10:30  
場 所 森のくまさん 園庭  
募 集 10組  
※6月15日(月)から来館にて受付

子育て支援センター  
「森のくまさん」の  
6月のイベントだよ。



子育て支援センター森のくまさん ☎36-0253

大河内地区住民自治協議会からの  
お知らせ

◆自治会部会より

4月26日(日)の第6回 大河内地区住民自治協議会  
総会をもちまして、住民自治協議会の役員および部長が  
以下の通り交代いたしました。

●役員交代

会計	堀木 正行さん	→	阪口 久司さん
監事	堀田 宗稔さん	→	山添 悟さん
監事	長島 光治さん	→	水本 雅己さん

●部長交代

環境部会 水本 雅己さん → 久保田 敏彦さん

安全・安心部会

山添 悟さん → 堀木 正行さん

退任されました皆様、ありがとうございました。  
着任されました皆様、よろしくお祈りいたします。



◆福祉ふれあい部会より

夏祭り納涼大会の開催について  
7月18日(土)に大河内小学校校庭にて夏祭り  
納涼大会を開催します。  
今後、実行委員会にて詳しい内容が決まり次第、  
改めて周知させていただきます。  
今年も楽しい企画をたくさん用意します！  
皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。  
※雨天の場合は7月19日(日)に延期します。



過去に配布させていただきました、災害用備蓄  
食料の賞味期限にご注意ください！



令和3年度に大河内地区住民自治協議会が配布させ  
ていただきました災害用備蓄食料「えいようかん」の  
賞味期限が来年の令和9年3月27日までとなっており  
ます。期限切れ前にお召し上がりください。