

8 月 号

2026.8.1発行

8 月 号

開催日：8月29日（土）（荒天中止）
 場 所：東部南小学校グラウンド

16：00 キッチンカーの販売開始
 17：00 開会 遊びブース（射的等）開始
 受付（参加賞の交換）開始
 演技 開始

19：00 花火（手持ち）
 20：00 終了

【演技発表】

- ・ 掃水幼稚園 & つくし第二保育園
- ・ 太極拳
- ・ HIP・HOP
- ・ Girls
- ・ フラダンス
- ・ 松阪東部空手道スポーツ少年団

【キッチンカー】

- ・ エイトフーズ …から揚げ
- ・ チムニーサンド…サンドイッチ
- ・ カレーのてちや…カレー
- ・ 夢 庵 …たこ焼き
- ・ ミルク ベース …ベビーカステラ
- ・ MILKBESE …ソフトクリーム

※メニューの一部です。

【ご注意】

- ・ ゴミは分別して捨ててください。
- ・ 参加記念品・遊びの景品には限りがあります。
- ・ 熱中症にはくれぐれもご注意ください。
- ・ セイムスの駐車場は使わないでください。

駐車場は

- ・ 旧第三銀行寮跡地（掃水幼稚園の北側）
- ・ JAみえなか本店駐車場を借りております。

【無料ゲームコーナー】

※受付にて遊び券を受け取ってお楽しみください。

- ・ 安全防災部 …射 的
- ・ 豊原町有志 …お菓子作り
- ・ みどり苑有志 …輪投げ
- ・ 東部中有志 …ストラックアウト
- ・ JAふれあいの里 …ミニトマトすくい
- ・ 社会福祉協議会 …缶バッジづくり

【その他】

コミュニティセンター内を休憩所（冷房あり）としてご利用ください。
 給水所も複数用意します。

※都合により変更することがあります。

参加粗品の引換券がついてます！



「避難所開設・運営」講習会

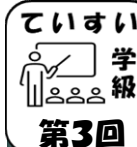
7月5日（日）



三重大学大学院の水木千春准教授をお招きし『避難所開設運営マニュアルの必要性』と題して、講義していただきました。

100名を超えるご参加をいただき、当地区の防災への意識の高さを感じました。報道だけではなく見えてこない避難生活の実

態を知ることができ“どんな事態が想定され、何が必要か”改めて考える機会となりました。講義後にも途切れることなく質問の声が上がっていました。



7月16日（木）



松阪中央病院リハビリセンターの言語療法士梅田ひかる先生をお招きし、誤嚥性予防についてお話をいただきました。年齢を重ねると誰でも飲み込む力が衰え、

食べたものが正しく胃に運ばれずに、肺炎などの怖い病気を引き起こす可能性があります。

普段から口の中を健康にたもつこと、のどの筋力を鍛える体操などを教えていただきました。



【夏を健康に過ごす】

7月17日（金）



松阪市第四地域包括支援センターの保健師三好梨絵さんに、暑い夏をのりきるためのポイントを教えていただきました。

栄養不足も熱中症のリスクとなりますので、簡単に栄養補給できるレシピなども紹介していただきました。

正しい知識と予防で暑い夏を乗り切りましょう！

次回の
おしゃべり
カフェは...

【真夏の朝のよじい唄】

落語：安楽亭東風

8月21日（金）

10:00～11:30

当日（8/29）受付までお持ちください。
 受付開始：17：00～
 800個限定 参 加 粗 品
 【引換券】
 当日限り有効

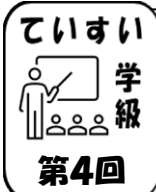


松阪市より

生活支援！松阪みんなの商品券の販売について

☆ 1冊 8,000円分の商品券を、5,000円で購入できます！
7月15日より、世帯主あてに“購入引換券”を送付しています！
販売期間：8月3日～12月18日 販売窓口：三十三銀行

※ 櫛田地区コミュニティセンターでも“一日限り”の出張販売があります！
日 時：8月14日（金）10：00～15：00
場 所：櫛田地区コミュニティセンター1階和室



ていすい
学級
第4回

【特殊詐欺の防止について】

日 時：9月17日（木）13時30分～14時
講 師：松阪地区生活安全協会 事務局長 田島 浩 さん
場 所：櫛田地区コミュニティセンター1階ホール
申込み：櫛田地区コミュニティセンター ☎28-2675



【地域で育つ 笑顔で育つ
ていすいっ子】

☆未就園児教室「ひよこサークル」を開催しています！

今回は夏休み明け9月17日（木）10：00～11：00を
予定しています。「はるくまさん」に絵本の読み聞かせをしていただき、
楽しい時間を過ごしたいと思います！

★リサイクル活動をしています！

幼稚園では、段ボール・新聞紙・雑誌・古紙・牛乳パック・アルミ缶・古着など
のリサイクル品を集めて、収益金を子どもたちの行事などに還元しています。
ご家庭で出たリサイクル品を持ってきていただくと嬉しいです。

ていすい幼稚園 ☎28-4853



《 つながろに 》 ～東部福祉まるごと相談室だより～

真夏日、猛暑日…聞くだけで暑くなってくるような予報が続いています。ギラギラ照りつける太陽にひるみそうになりますが、そんな暑さに負けないよう、元気に夏を乗り切っていきましょう。

夏バテ対策 ～「疲れをためない」ことが大事！～

- ✦ エアコンを適切に使用する ⇒ 室内外の温度差は5℃以内に
- ✦ 睡眠をしっかり取る ⇒ 6時間以上を目安に
- ✦ バランスの良い食事を摂る ⇒ 炭水化物だけに偏らない
- ✦ こまめに水分補給をする ⇒ のどが渴いていなくても定期的に
- ✦ 適度な運動をする ⇒ 冷房の効いた部屋で軽い運動を
- ✦ 湯船につかる ⇒ 38～40℃のぬるめの温度で10分くらい

なるべく涼しく過ごせるよう、特に夜は
ゆっくり眠れるよう環境を整えましょう

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
（漕代地区コミュニティセンター向かい）
TEL:28-7200（平日9時～17時）FAX:28-7201
email:marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp



8 月 行 事 予 定 表						
日	月	火	水	木	金	土
						1
櫛田地区コミュニティセンターの、 駐車スペースの確保が困難 になっております。 お近くからお越しの方は徒歩か自転車で、お車でお越しの際は乗り合わせ等のご協力をお願いいたします。						9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
2	3	4	5	6	7	8
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨ ガ 14:45 書 道	9:00 吹 矢 14:45 書 道	10:00 カラオケ 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
9	10	11	12	13	14	15
	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	【山の日】	9:00 吹 矢 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 みんなの 商品券販売 15:00	9:30 ヒップホップ
16	17	18	19	20	21	22
	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 19:00 運営委員会	9:00 吹 矢 19:00 男性健康体操	10:00 カラオケ 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
23	24	25	26	27	28	29
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ		9:00 吹 矢 13:30 しゃべろに 14:45 書 道 19:00 男性健康体操	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 17:00 夏まつり
30	31	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コミュニティセンターへ ☎ 28-2675				
	13:00 囲碁・将棋	7月17日（金）資源物回収の合計 9,100円 でした。 ご協力ありがとうございました！ 次回は 8月21日（金）です！				