

令和 8 年

8月 大河内地区

コミュニティセンターだより/住民自治協議会だより



発行：令和 8 年 7 月 3 0 日
電話：3 6 - 0 0 0 1 Fax：3 6 - 0 4 8 6
E-mail：okawachi.cc@city.matsusaka.mie.jp

夏祭り納涼大会が開催されました

7月18日(土)に夏祭り納涼大会が大河内小学校校庭で行われました。天候にも恵まれ、たくさんの方々にご参加いただきました。



大河内地区コミュニティセンターに「生活支援！松阪みんなの商品券」特設販売窓口を開設します

大河内地区コミュニティセンターにおいて、物価高騰による家計支援および地域経済の活性化を目的とした「生活支援！松阪みんなの商品券」を販売する特設窓口を、1日限定で開設いたします。

【販売日時】

8月20日(木) 午前10時～午後3時

【販売場所】

大河内地区コミュニティセンター 1階和室



「松阪みんなの商品券」案内サイト

※商品券は8,000円分(1冊)を5,000円で購入できます。

※購入引換券1枚につき商品券を1冊購入いただけます。

※購入には、市から送付された購入引換券と現金が必要です。購入引換券は再発行できませんので、忘れずにご持参ください。

※販売期間中(8月3日～12月18日)は三十三銀行の松阪市内各支店などでも購入できます。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、松阪市商工政策課(☎53-4361)へお問い合わせください。

8月 貸館カレンダー / 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
【活動場所】 (大) 2階大会議室※調理室を含む (和) 1階和室						1 (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケクラブ
2	3 (和)14:00 泰旭流吟詠会	4 (大)19:00 太極拳	5 (大)9:00 拡大役員会 打ち合わせ (和)10:00 みふくの会	6 (大)9:30 たんぽぽ (和)9:00 編み物	7 (大)13:30 コーラス (大)16:00 3B体操 (大)19:00 拡大役員会	8 (和)9:00 老人会 (大)14:00 詩吟クラブ
9 (大)9:30 民舞	10 (大)19:00 安全・安心 部会	11 山の日	12	13 (和)10:00 松阪市役所 農水振興課	14	15
16	17 (和)9:30 山城会 (大)13:30 おりづる (和)14:00 泰旭流吟詠会	18 (大)9:30 たんぽぽ (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	19 (和)10:00 みふくの会	20 (和)10:00 ～15:00 松阪みんな の商品券特 設販売窓口 (大)9:00 編み物	21 (和)10:00 みふくの会 (大)13:30 コーラス (大)16:00 3B体操	22 (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケ クラブ
23 (大)9:30 民舞	24 (和)14:00 泰旭流吟詠 会 (大)19:00 福祉ふれあ い部会	25 (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	26 (大)9:30 たんぽぽ	27	28 (大)13:30 しろやま くらぶ (大)16:00 3B体操 (大)19:00 敬老会実行 委員会	29
30	31	《今月の資源物・空きビン収集日》 資源物回収 8月 6日(木) 空きビン回収 8月 20日(木)				



福祉まるごと相談室からの おしらせ



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「はじめよう！減塩」です。

健康のための食塩摂取量は、男性：7.5g・
女性：6.5g・高血圧の人：6.0gが目安です。

実際は、男性：10.9g・女性：9.3gもの
食塩をとっています。



【食塩摂取量を減らすために…】

<食べるときのコツ>

- ・めん類の汁は飲み干さない
- ・調味料は「かける」ではなく「つける」
- ・味噌汁は野菜を具沢山に
- ・カリウムを多く含む食品を食べる



<作るときのコツ>

- ・旬の食材を薄味で楽しむ
- ・天然食品でだしをとる
- ・酸味、香辛料、香味野菜を使う
- ・減塩の調味料を使う



○カリウムは尿中へのナトリウム排泄を促します。
→バナナ・リンゴ・トマト・ほうれん草・じゃがいも
・なす・ニラ・納豆などに豊富に含まれています。

注) 腎機能低下のある方は、カリウムのとり方を
腎臓専門医にご相談ください。

松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室 ☎58-3960

【辻原町内の蓮の花畑】



辻原町の県道松阪青山
線沿いに、素敵蓮の花
畑を見つけました。極楽
を思わせる大きな花がい
くつも咲いていました。
注) 私有地なので、花畑
内への立ち入りはご遠慮
ください。

(センター長 水谷)

7月11日(土) 撮影

【大河内城跡 御楯神社の鳥居建て替え】



県指定史跡内での作業のため、松阪市文化課の職
員と共に立ち合いとお手伝いをさせていただきました。
作業に参加されたみなさま、お疲れ様でした。
(センター長 水谷)

大河内地区住民自治協議会からの おしらせ

◆福祉ふれあい部会より 夏祭り納涼大会を開催しました

7月18日(土)の夏祭り納涼大会は天候にも恵まれ、
約400人の来場がありました。たいへん暑い中、準備
や後片付け、当日の運営にご協力いただきました皆様、
三重高校ダンス部のみなさま、夏祭り納涼大会にご参加
いただきました皆様、ありがとうございました。



夏休み勉強会を開催しました。

7月23日(木)・24日(金)の2日間、大河内町の
長野 修さんを先生にお迎えし、夏休み勉強会を開催しま
した。みなさん一生懸命に夏休みの宿題を進めたり、国
語の教科書の音読に挑戦したりして頑張りました。

勉強の後は、みんなで綿菓子とポップコーンを作って
楽しみました！



・うちわをつくろう

と き 8月21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
8/7(金)から来館にて
募集開始

・とまとーず交通安全教室 (子育て支援センター 「かんがるー」との合同行事)

と き 9月10日(木)
10:00~11:00
場 所 森のくまさん ふれあいルーム
募 集 各センター 5組(計10組)
8/27(木)から来館にて
募集開始

子育て支援センター
「森のくまさん」の
8・9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