

令和 8 年

9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 8 月 2 7 日
電話：3 6 - 0 0 0 1 Fax：3 6 - 0 4 8 6
E-mail：okawachi.cc@city.matsusaka.mie.jp

食を通じたボランティア活動、はじめませんか？

「食生活改善推進員」養成講座

受講生募集！

第1回

10/1(木)
9：30～11：30

開講式
松阪市の健康づくりの取り組みと食生活改善推進員の活動

第2回

11/25(水)
9：30～15：00

食生活の現状と課題、栄養の基礎知識
(献立作成・栄養価計算)
講話と調理実習「子育て世代のバランス食」

第3回

12/23(水)
9：30～15：00

運動実習
講話と調理実習「生活習慣病予防」

第4回

1/28(木)
9：30～15：00

食品衛生と食環境保全
講話と調理実習「高齢者の低栄養予防」
修了式

※別途、食生活改善推進員が開催する料理教室への参加（1回）があります。

会 場

健康センターはるる(春日町一丁目19番地)

対 象

市内在住で、上記講座に3回以上出席でき、修了後に地域の食生活改善推進員として活動できる方

定 員

15人(先着順)

参加費

材料費 1,200円(400円×3回)

申込みフォームは
こちら



申込期間

9月10日(木)～9月25日(金)

申込方法

申込みフォーム(右記二次元コード)またはお電話でお申込みください

食生活改善推進員って？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。(一般社団法人 日本食生活協会HPより)

9月 貸館カレンダー / 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
		<u>1</u> (大)19：00 太極拳	<u>2</u> (大)9：00 拡大役員会 打ち合わせ (和)10：00 みふくの会	<u>3</u> (和)9：00 編み物	<u>4</u> (大)13：30 コーラス (大)19：00 拡大役員会	<u>5</u> (大)9：00 山城会 (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>6</u>	<u>7</u> (和)14：00 泰旭流吟詠会	<u>8</u> (大)9：30 たんぽぽ (大)14：00 書道クラブ (大)19：00 太極拳	<u>9</u>	<u>10</u> (大)9：30 たんぽぽ (和)10：00 松阪市役所 農水振興課	<u>11</u> (大)16：00 3B体操 (大)19：30 健康促進部 会	<u>12</u> (大)14：00 詩吟クラブ
<u>13</u> (大)9：30 民舞	<u>14</u> (和)9：00 山野草 (和)14：00 泰旭流吟詠会	<u>15</u> (大)14：00 書道クラブ (大)19：00 太極拳	<u>16</u> (和)10：00 みふくの会	<u>17</u> (和)9：00 編み物	<u>18</u> (和)10：00 みふくの会 (大)13：30 コーラス (大)16：00 3B体操	<u>19</u> (大)14：00 詩吟クラブ (大)19：00 カラオケクラブ
<u>20</u>	<u>21</u> 敬老の日 (大)13：30 おりづる	<u>22</u> 国民の休日	<u>23</u> 秋分の日 (大)9：30 たんぽぽ	<u>24</u>	<u>25</u> (大)13：30 しろやま くらぶ (大)16：00 3B体操	<u>26</u> (大)14：00 詩吟クラブ
<u>27</u> (大)9：30 民舞	<u>28</u> (大)9：30 山城会 (和)14：00 泰旭流吟詠会	<u>29</u> (大)19：00 太極拳	<u>30</u>	【活動場所】 (大) 2階大会議室 ※調理室を含む (和) 1階和室		

《今月の資源物・空きビン収集日》

資源物回収 9月 3日(木) 空きビン回収 9月17日(木)



【お問い合わせ・申し込み】松阪市健康づくり課 ☎31-1212 FAX：26-0201

【第三回いきいき学級 参加者募集】 「ごみのゆくえを知ろう！」

知っているようで知らない、ごみのゆくえ。毎日の生活で出しているごみは、その後どこへ行くのでしょうか。普段は見ることのできない「ごみのゆくえ」を見学しましょう！

【集合日時・場所】

10月1日（木）9：15集合
大河内地区コミュニティセンター



【行 程】

9：20大河内地区コミュニティセンター発～松阪市クリーンセンター（桂瀬町）～松阪市一般廃棄物最終処分場（上川町）～12：00大河内地区コミュニティセンター着

【参加費用】 無料

【申込期間】 9月1日（火）～9月25日（金）

【申込方法】大河内地区コミュニティセンターにて電話もしくは窓口で受付します。

【定 員】 20名（定員を超えた場合は抽選）

【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

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「心穏やかに過ごすために」です。



<基本的な考え>

- ・完璧を目指さない「まあいいか」
- ・自分に優しい言葉をかける「よく頑張っている」「大丈夫」
- ・感謝を意識して毎日を過ごす：どんな小さなことでも「ありがとう」と思う。

<心を穏やかにする簡単テクニックと習慣>

- ・深呼吸：鼻からゆっくり吸って、口から長く吐く。これを3回くりかえす。
- ・30秒のマインドフルネス呼吸：「吸って吐いて」自分の呼吸だけに集中する。（右上につづく）

・温泉呼吸法：息を吸う時に「温かい空気が入ってくる」、吐く時に「イヤな気持ちが外に出ていく」ことをイメージする。

・自然と触れ合う時間を作る：5分だけでも花や木や空を眺める。

・1日5分の「静かな時間」を持つ。



※長期間不調が続く場合は専門機関への相談を検討してください。

松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室
☎58-3960

・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 防災センター 2階ホール
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

・はるくま・おはなしのたね

と き 9月14日（月）
10：00～11：00
場 所 防災センター 2階ホール
募 集 15組
8/31（月）から来館にて
募集開始

・森くまさんであそぼう

と き 9月28日（月）
11：00～11：30
場 所 森のくまさん ふれあいルーム
※申し込みは不要です

子育て支援センター
「森のくまさん」の
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

【リモコン草刈り機を体験しました】



8月19日（水）に矢津町において深田松阪市議および大河内地区住自協が多気町のOINAI FARM代表、中田氏のご協力のもとで行ったリモコン草刈り機（HAIGE）のデモンストレーションに参加しました。

暑い日ではありましたが、体を動かさずに簡単なりモコン操作で効率よくきれいに草を刈ることができ、とても便利だと感じました。また、エンジン音を響かせながら黙々と草を刈り取っていく草刈り機の姿は、どこかユーモラスな魅力もありました。

今後の地域の草刈り作業の負担軽減につながる可能性を感じました。（センター長 水谷）

大河内地区住民自治協議会からの お知らせ

◆生涯学習部会より
第二回いきいき学級「相続税・贈与税のきほんを知ろう」を開催しました。

7月31日（金）に税理士の松井様を講師にお招きし、相続税・贈与税の制度について分かりやすく教えていただきました。

