

第26号

令和5年2月発行
 編集発行：柿野住民自治協議会
 事務局：松阪市飯南町横野 867
 飯南体育センター内

柿野住民自治協議会たより

柿野住民自治協議会報

柿野住民自治協議会は「みんなが安心して暮らせる町、柿野」～夢のある柿野、住んでいて楽しい柿野、いつまでも住みたい柿野～を目指し、活動しています。

柿野支援隊を令和5年4月に立ちあげ！

お年寄り世帯の生活をサポートへ



お年寄り世帯で、ごみ出し、住宅の補修など日々の生活をサポートする柿野住民自治協議会の「柿野支援隊」事業がいよいよ新年度の4月に始まります。1月29日には横野、深野の自治会長が一堂に会する自治会部会の会議が飯南産業文化センターで開かれ、「柿野支援隊」事務局が活動計画と運営方法の説明を行い、自治会部会の了承を得ました。今後、サポートする側の協力隊員募集、設立総会を経て、事業を始動させます。住みやすい地域づくりへ住民の皆様方のご協力をよろしくお願いします。

自治会部会の会議では、①支援隊の利用会員は横野、深野地区に自治部会で支援隊計画を説明する稲葉会長(1月29日) 在住する80歳以上の独居、または2人世帯と障害者、病弱者世帯とする②支援は粗大ごみの処理、分別作業、搬出、家周辺の掃除、電球交換や住宅の軽微な補修などとする③依頼料金は1人1時間500円(30分250円)、車を使つての運搬は1キロにつき20円とする④支援する協力隊員には活動費として、1人1時間400円(30分200円)を支払う、などの運営方法の説明を行い、高齢者支援活動へのご理解と活動の中心となる協力隊員の募集について、各組自治会長に、ご協力をお願いしました。

協力隊員については、活動内容を詳しく記した募集のチラシを各組自治会長に配布し、地域の皆様方の事業への参加を呼びかけていただくよう合わせてお願いしました。

なお、「柿野支援隊」の発足につきましては、設立総会での承認を得て事業をスタートさせます。生活サポートのご利用方法等の詳細は、後日回覧チラシ等でお知らせします。

「柿野支援隊」の発足に役員一同一丸となつて取り組んでいくところです。推進委員の皆様のご同意を求め、最終的には、総会で承認を得て4月からお年寄り世帯のお手伝いを始めたいと考えております。お年寄りが安心して暮らせる地域づくりを目指すこの事業に対する皆様のご理解を得て、事業を成功させたいものです。つきましては、お年寄りのお手伝いをしていただける方を募集いたしますので、なにとぞ皆様方のご協力をお願いします。



支援隊事業にご協力をお願い
 稲葉文治会長あいさつ

令和5年も早くも一か月以上が経過いたしました。1月末には近年にない大雪が降り、大変な寒波に見舞われました。厳しい寒さ一向に収まらぬコロナ禍で自粛生活を強いられて、日々の生活がますます大変なものになっていきますが、これに負けることなく、柿野住民自治協議会でも一歩ずつ歩を進めてまいります。現在は、年度末を控えて、新年度の事業計画について準備を始めており、懸案だった「柿野支援隊」の発足に役員一同一丸となつて取り組んでいくところです。

柿野住民自治協議会はこんな事業をしています

202戸のお年寄り宅へお祝いのプレゼント

～敬老の日で～



廣田自治会長（右側）から敬老の日の記念品を受け取る谷口さん（深野長野地区で）

9月19日の敬老の日を前に、環境福祉部会は同月17日から18日にかけて、80歳以上のお年寄りがいる深野128世帯、横野74世帯の計202世帯に健康と長寿を祝って敬老記念品を贈りました。

贈ったのは市指定ごみ袋と洗濯用洗剤、食器用洗剤の3点で、柿野住民自治協議会からのお祝い文書も同封し、環境福祉部会員と各組自治会長らが手分けして配布しました。

深野長野地区では廣田順一自治会長が対象の19世帯を回り、「柿野住民自治協議会から敬老の日の記念品です。これからも健康に気をつけ、元気で長生きしてください」と声をかけ、敬老記念品を手渡していました。



中村さんの指導でヨガ体操に取り組む参加者たち（飯南体育センターで）

笑いを取り入れたヨガ体操で健康に！ 環境福祉部会は10月1日午前9時半から飯南体育センターで「笑いヨガ教室」を開き、参加した住民32人が日々を健康に過ごす笑いのヨガ体操を体験しました。

この体操は「ラフターヨガ（笑いヨガ）」と呼ばれ、発祥はインド。ヨガの呼吸法を取り入れた体操で、講師の中村緑さん（飯南町向粥見本郷）は各地で講習会を開いて普及に努められています。

ヨガ体操とあって、参加者の半数以上は女性。中村さんは「笑って健康、みんな笑顔」のキャッチフレーズや「明るいわ、楽しいわ、松阪やわ」と唱和しながら、手拍子を入れた体操を指導しました。参加者は途中、水分補給しながら、約1時間半、楽しい体操でストレスを発散しました。

笑って健康
みんな笑顔

笑いヨガ教室

人気の「棚田まつり」今年も開催断念

コロナ禍収まらず...

棚田に竹灯籠をともし、幻想的な世界を演出して人気がある深野の「棚田まつり」は、新型コロナウイルスの感染状況が好転せず、感染拡大防止の観点から、実行委員会は開催を断念しました。中止は3年連続で、過疎地域の活性化へ大きな役割を担っていただけに、惜しむ声が上がっています。

深野の棚田は、室町時代末期に開発が始まったといわれ、総面積は35㌥、石積み段数は120段、総延長は120㌥にも及びます。1999年（平成11年）7月に「日本の棚田百選」に選定され、「棚田まつり」は2012年（同24年）から始まり、約4000個の竹灯籠が棚田を飾り、幻想的な世界を演出し、見物客を魅了しています。また、「深野だんだん田」は、景観維持などで優れた取り組みが行われているとして、農林水産省の「つなぐ棚田遺産～ふるさとの誇りを美来へ～」に選ばれました。

スパッと切れる包丁に！

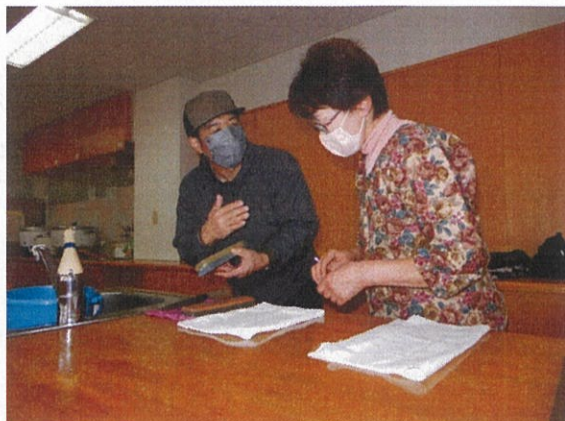
包丁研ぎ教室開く

令和4年度2回目の包丁研ぎ教室（自治会部会主催）が10月26日午後1時半から飯南産業文化センター調理室で開かれ、参加を申し込んだ6人がプロの研ぎ師の指導を受けました。

講師は下仁柿の研ぎ師、赤島大徳さんで、研ぎ方を丁寧に指導するため、受講者は6人に限定して行われました。最初に包丁の刃には「両刃」「片刃」「全鋼」の3種類があること、まずは、砥石を水につけてなじませるなど作業手順の説明が行われました。

次いで実践に移り、「刃先をしっかり砥石に当てる」「刃に添える手の力の入れ加減が大事」「押すときに力を入れる」など、研ぎ方の技術を指導していました。

刺身包丁など調理師が使う専門の包丁を持ち込んだ受講者もいて、赤島さんのアドバイスを聞きながら、真剣な表情で研いでいました。微妙な力の入れ加減が研ぎのコツらしく、受講者が持ち込んだ包丁を赤島さんが研いで渡すと、刃先を触って「間違えるようによくなったわ」と感心していました。



参加者に包丁の研ぎ方を指導する赤島さん（左）



山本さんの子育て論に耳を傾ける参加者たち

子育てに「早くしなさい」は禁句！

教育講演会開く

元校長の山本さんがあるべき姿を説く

教育文化部会は令和四年度二回目の教育講演会を十一月二十日午前十時から、飯南産業文化センター研修室で開きました。

講師は六月の教育講演会に引き続き、元小学校長の山本哲司さんで、今回は「子育てを考える」をテーマに約一時間、子育てのあるべき姿について解説をしていただきました。山本さんは、一九八二年（昭和五七年）小学校教師になられて以来、三十七年間、教職に就かれ、松阪市立花岡、粥見両小学校で校長を務められたベテラン。前回は教育活動の現状などについて話されました。

子育てについては、親が子どもに思わず言うってしまう言葉の第三位は「ちゃんとしなさい」、第二位は「何度言ったらわかるの」、そして、第一位は「早くしなさい」で、あることを紹介。「なんでこんなこともできないの」は「どうすればできるようになるか、一緒に考えよう」「勉強しなさい」は「私はタイマーで時間を区切ってやったら集中できたわよ」と自分の経験を元にアドバイスすれば、勉強するきっかけをつかむかもなどと、指導の言い方を換え、工夫することが必要と強調し、「やる気スイッチ」を入れてやってください」と話されました。

参加者は山本さんの指摘に、「私も子どもに言ったことがあることばかりを指摘されました。これからは思ったことをそのまま言うのではなくて、よく考えて子どもと接したいと思います」と話し、山本さんの話にうなずきながら、真剣に聴き入っている姿が印象的でした。

決めたぞ！ホールインワン

第3回グラウンドゴルフ大会開催 仁柿の青木紀代子さんが優勝



熱戦を繰り広げたグラウンドゴルフ大会（飯南グラウンドで）

環境福祉部会は10月15日午前9時から県立飯南高校隣の飯南グラウンドで、第3回グラウンドゴルフ大会を開き、横野、深野地区のチームと仁柿地区から参加のチーム計59人が参加しました。今大会は、1打で入れるホールインワンが13回出る熱戦の末、青木紀代子さん（仁柿A）が優勝しました。

グラウンドゴルフは打数を定めた各ホールを回ってボールを打ちより少ない打数の人が上位になる競技。この大会では8ホールのゲーム制、個人戦のみで行われました。この日は秋晴れに恵まれ、柿野住民自治協議会の稲葉丈治会長が「楽しい一日を過ごしてください」とあいさつ。参加者たちは青空の下でのびのびとプレーしました。

優勝した青木さんは2ゲーム計37の好スコアで、ホールインワン1回達成。ご高齢とは思えぬ軽快なプレーぶりで、見事、大会を制覇しました。

成績は同打数の場合には年齢の高い選手を上位とする方法で決め、1～3位、飛び賞に豪華な賞品、全員に参加賞が贈られました。1～3位の成績は次の通り（敬称略）

- ① 青木紀代子（仁柿A）37②和田幸也（同）38③岡田ひろ子（新緑会A）38

18人がおせち料理学ば

第1回・健康食料理教室



おせち料理をつくる参加者たち

12月2日午後6時から、飯南産業文化センター調理室で健康食料理教室を開かれました。師走とあってメニューはおせち料理。18人が参加し、正月の食卓を彩る料理作りを学びました。

メニューは紅茶豚、伊達巻、手網こんにやく、紅白なます、えびのタルタル焼き、たたきごぼうの6種類で、松阪市泉町の辻田千佐さんに講師をお願いしました。

稲葉丈治・柿野住民自治協議会長が「人気の講座でたくさんの参加ありがとうございます。コロナ感染防止で密になってはいけないということで参加者数を制限させていただきました。」とあいさつ。辻田講師がメニューのレシピを説明した後、さっそく、料

理作りを開始。参加者は料理好きの主婦らが中心とあって、レシピを見ながら調味料を調合するなど、てきぱきと調理しました。

辻田講師は「伊達巻はフライパンにアルミホイルをかぶせて弱火で焼くのがコツ」などと説明しながら、各テーブルを回って指導していました。できあがったおせちは参加者がタッパーなどに入れて持ち帰りました。



風船でクリスマスリースづくり バルーンアート教室

教育文化部会はクリスマスを前に、12月18日午前9時から飯南産業文化センターでバルーンアート教室を開きました。こどもたちと親や祖父母の計38人が風船を膨らませてクリスマスリースなどの制作に熱中しました。

講師は下仁柿の水本安雄さん。元県職員でバルーンアートづくりは中部台運動公園にある「県立みえこどもの城」勤務時代に覚えたとのこと。

参加者には赤、緑、水色、黄色、黒など色とりどりの風船セットが配られ、空気入れを使って膨らませました。作ったのは「剣」「いぬ」「雪だるまりース」の3種類。水本さんが手本を示し、それを見た参加者が風船をねじって作っていくが、空気や力を入れすぎたりすると、風船が「パン」と大きな音を立てて、破裂するため、会場のあちこちから「パン」「パン」「パン」という音が続出。まもなく完成というところまできて「パン」と破裂し、「あああ！」と声をあげてがっくりする人が目立ちました。

優しく風船を持って恐る恐る作っていき、できあがると「できたあ！」と嬉しそうに掲げるなど、時間を忘れてバルーンアートに取り組んでいました。それぞれの作品は家に持ち帰り、飾りました。

写真は「水本さんの指導でバルーンアートに熱中するこどもたち（飯南産業文化センターで）」

節分の恵方巻を作りました 第2回・健康食料理教室



環境福祉部会は1月29日、飯南産業文化センター調理室で「健康食料理教室」を開きました。メニューは節分を間近にしていることから「恵方巻」と「ホウレンソウとシメジのゴマ和え」で、主婦を中心に住民17人がおいしい恵方巻の作り方を学びました。

講師は松阪市泉町の辻田千佐さん。エプロン姿で集まった参加者は、辻田講師のレシピ説明を聞いた後、さっそく調理を始めました。卵焼き、キュウリ、ツナ、サーモン、かんぴょうの食材をスティック状にして、具材を作っていました。辻田講師は「かんぴょうはぬるま湯で戻し、塩水でもみ洗いし、醤油、砂糖、みりん、だし汁を配合した調味料で柔らかく煮てください」とおいしく食べるコツを伝授していました。

酢飯は4升炊き、分配しました。調理室には酢飯の甘酸っぱいにおいが立ち込め、参加者は朗らかに談笑しながら調理し、「作り方がわかったので、今年はスーパーで買わず、自分で作ってみます」と話していました。できあがった恵方巻などはそれぞれ持ち帰ってその日の食卓を飾り、家族で一足早く恵方巻を楽しみました。

写真は「おいしい恵方巻の調理を学ぶ参加者たち（飯南産業文化センター調理室で）」

お知らせ

野菜づくり教室参加者募集

日時 3月3日（金曜日）午前10時～

集合場所 飯南産業文化センター 2階 研修室

講師 JAみえなか・飯南営農振興センター 東川さん

内容 夏野菜の作り方



健康ウォーキング参加者募集

日時 3月26日（日曜日）午前9時～

集合場所 飯南産業文化センター前 駐車場

行先 深野稲荷さんまで往復約2.5kmを歩く

どなたでも参加できます。日ごろ、運動不足を実感しているあなた、ぜひ、参加してください！

募集要領等の詳細は近日中に、ご案内チラシを回覧します



マックスバリュの大石店で

毎月11日のイオンデーに発行される黄色レシートを柿野住民自治協議会の箱に投函を！



マックスバリュ大石店で、毎月11日のイオンデーに買い物をする、「幸せの黄色いレシート」が発行されます。これをその日、店内に置かれる各地区住民自治協議会の箱のうち、「柿野住民自治協議会」の箱へ入れていただきますと、金額の1%が柿野住民自治協の事務用品代として

助成支給されます。11日はマックスバリュ全店で黄色いレシートが発行され、その対象となりますので、皆様方のご協力をよろしくお願い致します。

編集後記

今年こそはと期待された新型コロナウイルス感染の終息はかなわず、連日、まだ、多くの感染者数が発表されています。日本経済回復へ、政府は「ウイズ・コロナ」へ政策転換して、規制を緩くするようですが、死者数も多いウイルスだけに気を抜くわけにはいきません。感染に気がつけながら、できるだけ生活を元に戻す努力をすることが必要でしょう。柿野住民自治協議会でも感染防止策を取りながら事業を進めています。皆様方の一層の参加、協力をお願いします。住民協たより第26号をお届けします。皆様の目に留まり、「いつまでも住みたい町づくり」を目指す私たちの活動に関心を持っていただければ幸いです。(一)

住みやすいまちをみんなで作ろう！

柿野住民自治協議会