

松阪市久米町926
 TEL 56-4780
 FAX 30-4880
 令和4年6月1日発行

防災部会

自治会役員HUG（避難所運営ゲーム）研修会、実施！



5月21日（土）に、6地区の各自治会役員28名が参加して、避難所運営ゲームの研修会を行いました。今回のHUGは、避難所（体育館、運動場、教室）に避難者をどのように誘導配置するかを4グループに分かれて、相談しながら進めていきました。地震を想定した避難所の運営について各班で、「持病や障がいがある避難者などを体育館に入れるのか、または教室に入れるのか」「ペットの猫や犬は、どこへ入れるのか」「認知症の人は」

など、次々と難題がやってきて皆さん四苦八苦でした。防災意識が高まっている現在、自治協では、今後も様々な訓練を行い、いざという時に備えて行きます。

ひなんじょうんえいげーむ

※HUG(ハグ)：HINANZYO UNEI GE-MUの略

5年ぶりの夏まつり(フェスタ)予告、7月23日（土）予定。

自治会部会

5月12日（木）に住自協運営委員会を行いました。今年度のフェスタ案が提案されました。今年度は、夏まつりの実施です。台風の接近やコロナ感染拡大等で中止が続きましたが、今年実施出来れば、5年ぶりの夏まつりとなります。フェスタ実行委員会を開催して、内容等を検討していきます。

6月の会議・事業

部会等	内容	実施日	実施時間
教育公民館部会	子ども講座	ハンドベル	4日(土) 9:00~10:00 25日(土) 9:00~10:00
		大正琴	4日(土) 10:30~12:30
		しょうがい太鼓	11日(土) 9:00~10:00
		手品	11日(土) 10:30~12:00
		グラウンドゴルフ	25日(土) 10:30~12:00
		キッズクラブ	グラウンドゴルフ体験をしよう
	女性学級	ハートのハムロールパンを焼こう！	8日(水) 9:00~12:30
			9日(木) 9:00~12:30
		シフォンケーキを焼きましょう	29日(水) 9:00~10:30
			30日(木) 10:30~12:00 時間は同じ
健康部会	体育振興会	実行委員会	17日(金) 19:30~20:30
福祉部会	高齢者学級	上久米 フラワーアレンジ	2日(木) 13:30~14:30
		上ノ庄 リラックスコリトリ体操	3日(金) 13:30~14:30
		中ノ庄 高齢者レクリエーション	17日(金) 13:30~14:30
		市場庄 熱中症にならないために	24日(金) 13:30~14:30
事務局	第1回フェスタ実行委員会		3日(木) 19:00~21:00
	市長との懇談会		15日(水) 15:30~16:30
安全部会	安全会議		1日(水) 19:00~21:00
防災部会	防災部小会議(日時が決まり次第、関係者に連絡します)		未定
	防災会議		14日(火) 19:00~21:00
	地区自主防災研修会(上久米・こもれびの園)		5日(日) 13:00~13:30

女性学級

教育公民館部会

シナモンロールパンを焼こう！

とき

クラス名	日にち	時間	定員
パンAクラス	7月7日(木)	9:00~12:30	9名
パンBクラス	7月8日(金)	9:00~12:30	9名



ところ 米ノ庄公民館 サークル室 指導 小林千加子 対象 松阪市に在住在勤の女性(各9名)
 参加費 800円 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん
 申込み 6月6日(月)より電話申し込み。定員満了次第締め切ります。

シナモンの香りのきいたフワフワのロールパンです。シナモンの代わりに味のレシピも紹介します。

女性学級

教育公民館部会

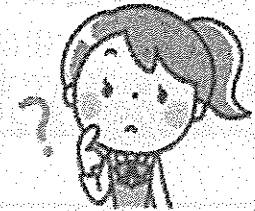
女性のための防災講座

とき

7月13日(木) 10:00~11:30

ところ 米ノ庄公民館 大研修室 講師 小林千加子(みえ防災コーディネーター)
 対象 松阪市内の女性【10名程度】 参加費 無料
 持ち物 筆記用具 申込み 公民館に電話申し込み

災害に備えなければ…と想着いても、何を準備したらよいのでしょうか？
 どのようなグッズが役にたつのでしょうか？必要なグッズはあるのでしょうか？
 避難生活はどうなっていくのでしょうか？そんな不安を女性の視点を通してみ
 なで考えてみましょう。おすすめのグッズも展示します。
 さあ、みんなで準備スタートです！



新しく子ども手品・子どもグラウンドゴルフ、始まる。

教育公民館部



4年度の子どもの講座が始まりました。4年度は子どもハンドベル・子ども大正琴・子どもしょうがい太鼓に手品とグラウンドゴルフが新しく加わり、5つの子どもの講座となりました。のべ58人の子ども達が参加しています。5月14日には、子どもしょうがい太鼓と子ども手品が行われました。しょうがい太鼓では、まずは体力作りを行いました。スクワットをしたり、ダンベルで腕の筋力トレーニングをしたり等、筋トレにがんばっていました。最後に、みんなで太鼓を演奏して終わりました。

また、子ども手品では、先生の見事なトランプの手品に、目をこらして見ていた子ども達から、「何で」「何で」と思わず声が出て、不思議がっていました。先生から習った手品をさっそく、みんなの前で披露していました。

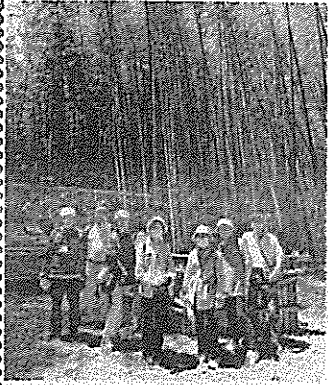
28日には、子どもグラウンドゴルフが始まりました。クラブの握り方や打ち方などをマンツーマンでしっかり教えてもらっていました。10月の市長杯をめざして、がんばろう。



歩こう会を行いました。5月23日

行き先：美濃田大仏 ～竹林街道～ ベルファーム

晴天に恵まれ13人で公民館を出発。1時間程で美濃田大仏に到着しました。竹林街道を通りベルファームへ向かいます。きれいに手入れされた竹林には、時折風が吹き抜け京都の嵯峨野もかくやと思わせる風情でした。その後ベルファームで昼食と自由散策時間を取りました。

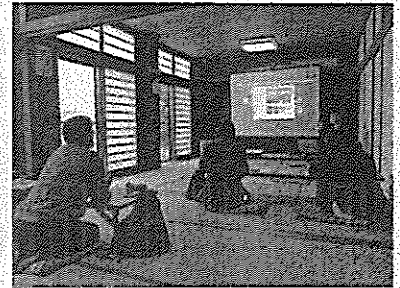


ウォーキング理想の歩幅は「身長-100cm」

出発前に嬉野保健センター近田保健師さんから効果的なウォーキングについてお話を聞きました。頭のとっぺんから糸でつられているイメージで背筋を伸ばし、かかとから着地します。歩幅は普段歩くより大きく、身長-100cmが目安だそうです。けっこうな大股になりますが、普段歩く時に意識してみてください。

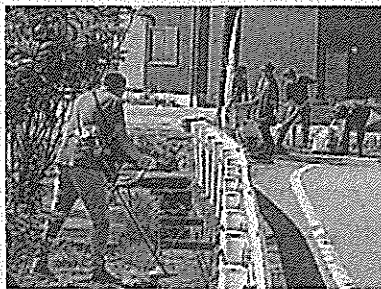
ズームを活用しよう！初級講座・中級講座を実施

4月24日の初級講座と5月8日の中級講座には、それぞれ8人の方が参加されました。Mブリッジの澤卓哉さんと濱田昌平さんを講師にお招きして、ズームの使い方等を教えていただきました。コロナ禍で、多人数で集まって会議等が出来ない時に、大変役に立つツールです。5月18日にWIFIの工事が行われて、公民館でのパソコンの通信環境が格段に向上しました。直接、会議等への参加が出来ない場合には、ズームでの参加も可能になりました。今後も、多くの方がズームを活用できるように、ズームの講座を取り入れていきたいと思えます。



米ノ庄地区ごみゼロクリーン作戦を行いました。

5月14日、15日、21日、22日に各自治会で草刈りやゴミ拾いなどの清掃活動が行われました。久米17名、中ノ庄24名、上ノ庄13名、市場庄48名、上久米95名(子ども含む)、こもれびの園25名、計220名の皆さんが参加されました。三雲振興局の皆さんにも、市場庄地区の清掃にご協力いただきました。



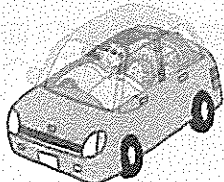
『おうちで防災』のすすめ

便利な生活から一転、大災害が起こると様々な支障がでてきます。水道・ガス・電気などライフラインが停止してしまう可能性が大きいのです。

この想定にそって、家族で楽しみながら防災体験をしてみましょう。

①庭でテントをはって寝てみる。②車の中で寝てみる。③ガスコンロを使って料理を試みる。④焚火をおこしてみる ⑤限られた水で生活してみる。

体験から、何が必要なのか？どんな工夫があるのかわかってきます。



6月のカレンダー

休館日は、日曜日・祝祭日・年末年始です。

休館日に利用される方は、事務所に申し出てください。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		クーホーヘレ パソコンB あじさいの会 安全部会	かがやきサークル 高齢者(上久米)	パソコンA 卓球愛好会 高齢者(上ノ庄) フェスタ実行委員会	子どもハンドベル 子ども大正琴	休館日
6	7	8	9	10	11	12
みくもGゴルフ 着付教室	レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室	いきいき太極拳 幸踊会 女性学級(パン)	コリトリA 女性学級(パン)	カラオケ米ノ庄 卓球愛好会	子供しょんがいた太鼓 子ども手品 とんぼ玉 初級英会話	休館日
13	14	15	16	17	18	19
みくもGゴルフ やさしいヨガ ピーターラビット さわやか太極拳	コリトリB 洋裁教室 防災会議	パソコンB クーホーヘレ 幸踊会 市長との懇談会	絵手紙 コリトリA	パソコンA 卓球愛好会 高齢者(中ノ庄) 体振実行委員会	キッズクラブ (グラウンドゴルフ)	休館日
20	21	22	23	24	25	26
みくもGゴルフ 着付教室	レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室	いきいき太極拳 幸踊会	コリトリA	カラオケ米ノ庄 卓球愛好会 高齢者(市場庄)	子どもハンドベル 子供グラウンドゴルフ 初級英会話	休館日
27	28	29	30			
みくもGゴルフ やさしいヨガ かみふうせん さわやか太極拳	洋裁教室	クーホーヘレ 女性学級 (シフォンケーキ)	コリトリA 女性学級 (シフォンケーキ)			

※新型コロナウイルス感染状況により、延期・中止になる場合があります。

※感染予防(検温・マスク着用・手指消毒・換気・「三密」回避、連絡先の記入など)をお願いします。

6月ゴミ収集カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
※地区資源 ゴミ回収拠点	1	2	3	4	5	
6 可燃	7 プラ容	8 ※資源	9 可燃	10 不燃	11	12
13 可燃	14 プラ容	15	16 可燃	17	18	19
20 可燃	21 プラ容	22	23 可燃	24 不燃	25	26
27 可燃	28 プラ容	29	30 可燃			

ゴミの分別回収にご協力ください。

- ・可燃ゴミは松阪市指定の黄色いゴミ袋を使用してください。
- ・資源ゴミは、地区の資源ゴミ回収拠点に持参してください。
- ・三雲リサイクルセンターでも、資源ゴミを回収しています。
- ・リチウムイオン電池使用の小型家電回収は、資源ゴミ回収日に地区拠点で回収します。三雲リサイクルセンターへの持ち込みもできます。