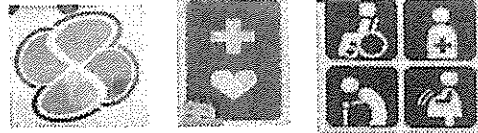


松阪市久米町926
 TEL 56-4780
 FAX 67-7321
 FAX番号が変更しました↑
 令和5年9月1日発行

知っていますか 何のマーク？



三雲中学校



8月3日に三雲中学校3年生の西川茉椰さん、藤原唯宇さん、小林咲耶さん、北川茉歩さん、竹内菜摘さんの5人が、ポスターを持って来てくれました。

『三雲中学校の3年生で、MHKプロジェクトという総合学習に取り組んでいます。その中で、私たちは、高齢者の福祉の研究をしています。このポスターを見て、さまざまなマークの意味を知ってほしいと思い、作成しました。』

ポスターは、公民館に掲示してあります。



75歳の方を対象に地域包括支援センター職員が『お達者訪問』

松阪市高齢者支援課

75歳を過ぎると介護の必要な方が増えてきます。そこで、皆さんの健康増進のお役に立てるよう、令和5年度に75歳を迎える方のうち、介護認定を受けていない、かつ4年度特定健診を受診されていない方等を対象に地域包括支援センター職員が家庭訪問をしています。お気軽にご相談ください。問合せ・高齢者支援課 ☎53-4099

9月の会議・事業

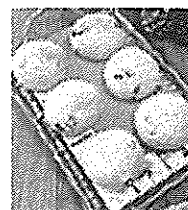
| 部会等 | 内容 | 実施日 | 実施時間 |
|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 第2地域包括支援センター | グッとライフ 講座 | ～認知症予防編～アロマリラクゼーション | 1日(金) 10:00~11:30 |
| | | 自分の感情との向き合い方 | 14日(木) 10:00~11:00 |
| 教育公民館部会 | 子ども講座 | ハンドベル | 2日(土) 9:00~10:00 |
| | | | 30日(土) 9:00~10:00 |
| | | 大正琴 | 2日(土) 10:15~11:45 |
| | | | 10日(日) 9:00~10:00 |
| | | | 24日(日) 9:00~10:00 |
| | | | 30日(土) 10:15~11:00 |
| | | しよんがい太鼓 | 9日(土) 9:00~10:00 |
| | | 手品 | 9日(土) 10:15~11:45 |
| | キッズクラブ | カラフルねん土 リース | 16日(土) 10:00~11:30 |
| | 女性学級 | 手打ちうどんづくりに挑戦 | 21日(木) 9:30~11:30 |
| パン教室 ふわふわのウールブレッド | | 28日(木) 9:00~11:30 | |
| | | 29日(金) 9:00~11:30 | |
| 自治会部会 | フェスタ実行委員会(宝&ゴミ拾い) | 6日(水) 19:00~21:00 | |
| 安全部会 | 部会 | 13日(水) 19:00~20:00 | |
| | 交通安全呼びかけ運動(アピタにて) | 24日(日) 10:00~11:00 | |
| 健康部会 | 部会 | 14日(木) 19:00~21:00 | |
| 防災部会 | 防災小会議 | 15日(金) 19:00~21:00 | |
| | 防災計画策定委員会 | 19日(火) 19:00~21:00 | |
| | 防災会議 | 26日(火) 19:00~21:00 | |

女性学級

パン教室 クランベリーチーズパン

教育公民館部会

とき 10月11日(水)・12日(木) 9:30~12:30
 ところ 米ノ庄公民館 サークル室 指導 小林千加子 費用 1000円程度
 対象 松阪市に在住在勤の方(定員各9名) 持ち物 エプロン 三角巾 マスク
 申込み 電話申し込み(56-4780) 9月5日(月)より開始。定員になり次第締め切り。



真っ赤なクランベリーとクリームチーズがたっぷり入ったヘビーなパンを焼きましょう。

女性学級

リンパを流してリフレッシュ リフレクソロジー体験

教育公民館部会

とき 10月19日(木) 10:30~11:30
 ところ 米ノ庄公民館和室 講師 富崎 恵 参加費700円(クリーム代)
 対象 松阪市に在住在勤の方(定員10名) 持ち物 バスタオル ウェットティッシュ
 申込み 9月5日(月)より電話申し込み(56-4780)開始。定員になり次第締め切り。



足のリンパマッサージ、リフレクソロジー体験をします。夏の暑さで身体はくたくたです。リフレッシュをして、体の調子を整えましょう。

聞いて、見て、お(老)いない講座

第2地域包括支援センター

～介護予防いきいきサポーター養成講座～

- 開催日 ①10月2日(月) ②10月16日(月) ③10月23日(月) ④10月30日(月)
 ⑤11月6日(月) ⑥11月13日(月)
- 時間 13:30~15:00 ○会場 米ノ庄公民館
- 講師 ①第二地域包括支援センター職員 ②健康運動指導士 ③歯科衛生士 ④管理栄養士
 ⑤グループホーム西井管理者 ⑥介護予防いきいきサポーター、第二地域包括支援センター職員
- 対象者 嬉野・三雲・阿坂・伊勢寺地区にお住まいの、介護予防や健康づくり、ボランティアに関心のある方
- 持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル・運動靴(室内履き)・必要な方は眼鏡
- 問合せ・申込み先(申し込み必須)
 松阪市第二地域包括支援センター(嬉野社会福祉センター内) 電話番号 0598-42-7255
 締め切り:9月25日(月) 担当 奈良崎、西出、伊藤

よねの寿サークル 久米地区・市場庄地区

教育公民館部会

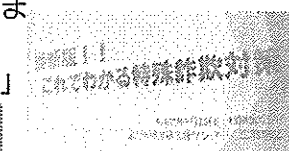
7月7日の久米地区では9名、28日の市場庄地区では18名が参加して、開催しました。



「楽しくレクリエーション」(久米地区)



(市場庄地区)



高齢者寿サークル 今年も楽しく 脳トレストレッチ体操

教育公民館部会

| | | | | |
|-----------|------------|-------|------------|-----------------------------|
| 上ノ庄地区 | 10月 6日 (金) | 久米地区 | 10月13日 (金) | 時間は各地区共に 13:30~ 15:00 |
| 中ノ庄・上久米地区 | 10月20日 (金) | 市場庄地区 | 11月10日 (金) | |

講師 成田郁代 持ち物 なし 参加費 無料
申込み 広報まつさか9月号折り込みチラシをご覧になり、申込書を提出してください。

キッズクラブより 8/5 親子陶芸教室

教育公民館部会

8月5日の親子陶芸教室には、46名の参加がありました。最初に、先生から作り方を教えていただき、親子で花びんやお皿などを作りました。



8/9 サイエンス教室 音の不思議

8月9日に、21人でサイエンス教室「音の不思議」を学習しました。「1秒間に何回までの音の振動(音波)が聞こえるかな？」子ども達は、2万回の超高音を聞き取っていました。(高齢になるほど、聞き取りにくくなるそうです。館長には、全く聞こえませんでした。)また、長さの違う筒を耳に当てて音の違いを聞き比べたり、「1絃ギター」を作って音を出して楽しみました。



長さの印に合わせて



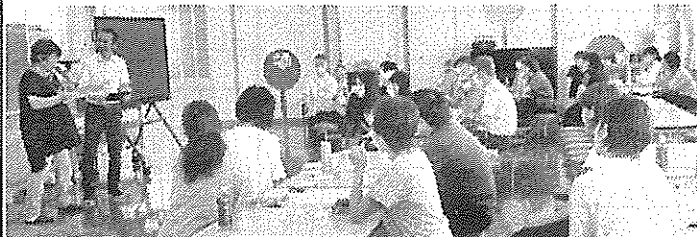
1絃ギターの演奏



筒を耳に当てて、音の違いを聞きました。

挨拶と温かい言葉が交わせる米ノ庄～熟議～

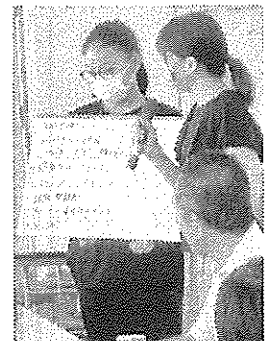
8月2日に、米ノ庄小学校のランチルームで学校運営協議会(コミュニティスクール)による「熟議」が、初めて行われました。熟議とは、学校と地域住民で「熟慮」と「議論」を重ねながら課題解決をめざす対話のことで、活発な議論により、的確に多くの人の意見を反映することができます。子どもも大人も先生も、毎日の挨拶が笑顔で交わせる米ノ庄を目指して、保護者や地域の人達、先生達等が集まって熟議を行いました。



約40名が参加しての熟議



班での話し合い(熟議)



各班の発表

感染を防ぐためにできること

- 手洗い等の手指衛生 ○体調の悪いときは無理をせずに ○咳エチケット ○換気

台風接近により松阪市に暴風・大雨等の警報が発表される見込みの場合、事前に「貸館・サークル活動」を中止することがあります。その際は、サークル代表者の方にご連絡しますので、各会員の皆様へのご連絡をお願いします。

9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 |
| | | | | | グッとライフ講座 パソコンA 卓球愛好会 | 子供ハンドベル 子供大正琴 | 休館日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| みくもGゴルフ | レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室 | クーホーヘレ・ パソコンB 幸踊会 あじさいの会 フェスタ実行委 | かがやきサークル 寿お楽しみ会準備 | 寿お楽しみ会 カラオケ米ノ庄 卓球愛好会 | 子供しよんがい太鼓 子ども手品 とんぼ玉 初級英会話 | 休館日 子供大正琴 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| みくもGゴルフ やさしいヨガ 着物着付 ピーターラビット さわやか太極拳 | コトリB 洋裁教室 | 東山ソーイング 幸踊会 安全部会 | グッとライフ講座 コトリA 健康部会 | パソコンA 卓球愛好会 防災小会議 | キッズクラブ | 休館日 | |
| 18 (休館日) | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 (休館日) | 24 (休館) | |
| 敬老の日 みくもGゴルフ | レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室 大人のぬり絵 防災計画策定委 | クーホーヘレ・ パソコンB 幸踊会 | 女性学級(うどん) 絵手紙 コトリA | カラオケ米ノ庄 卓球愛好会 | 秋分の日 | 子供大正琴 交通安全呼びかけ運動 (アピタ) | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| みくもGゴルフ やさしいヨガ 着物着付 かみふうせん さわやか太極拳 | 洋裁教室 防災会議 | 東山ソーイング | 女性学級(パン) コトリA | 女性学級(パン) 卓球愛好会 | 子供ハンドベル 子供大正琴 初級英会話 | | |

※暴風警報が発令された場合は、中止や延期になります。大雨等の警報や注意報が発令された場合も地域の状況によって、中止や延期になります。

9月ゴミ収集カレンダー

【市のごみ収集カレンダーより転載】

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