

天白だより 9月号

調理実習『チョー（腸）美人ごはん』

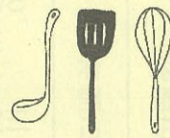
【健康福祉部】

良い腸を育てることは、美人の秘訣々からだの中から美しく健康になりませんか？発酵食品や食物繊維たっぷりの食事を作って、みんなで腸美人になりましょう。管理栄養士による調理・栄養のポイントをご紹介します。

日時 令和4年10月4日(火) 9:30～12:00
場所 天白公民館 調理室
講師 管理栄養士 松岡さん
対象 天白地区の方
定員 10名(先着順)
参加費 300円
持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マスク着用
申込 9月1日(木) 8:30～ 定員になり次第終了

MENU

- ・雑穀ご飯
- ・干し椎茸と魚のアクアパッツァ風
- ・かぼちゃのデリ風サラダ
- ・体あったまる塩麹スープ
- ・甘酒カップケーキ



天白海岸『ハゼ釣り交流会』

【健康福祉部】

今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ふれあい交流会(バスの旅)を中止することとなりました。そこで代替えの取り組みとして、昨年度のように「ハゼ釣り交流会」を下記のとおり実施することとなりましたので奮ってご参加ください。

日時 令和4年10月15日(土) 9:00～12:00
小雨決行 雨天時は中止(中止の場合は午前8時に防災行政無線でお知らせします)
集合場所 曾原新田碧川樋門西の空き地集合
対象 天白地区の方(小学生以下は保護者同伴)
定員 40名(先着順)
参加費 無料
釣り具が必要な方には1,000円で斡旋します(事前申し込みが必要です)
持ち物 釣り具・クーラーボックスまたはバケツ・ライフジャケット(貸し出しもあります)
飲み物・マスク着用
申込 9月1日(木) 8:30 から9月30日(金) 17:00 まで 定員になり次第終了
その他 エサ・軍手は用意します

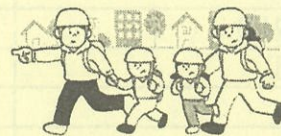


参加者には、お茶・軽食・携帯用ウェットシートをプレゼント！

天白地区避難訓練

【防犯防災部】

日時 令和4年10月16日(日) 8:30～11:00
雨天決行(警報発令時、中止の場合は午前7時30分に防災行政無線でお知らせします)
避難場所 松阪市北部学校給食センター
内容 各自治会で定められた場所に集合し、松阪市北部学校給食センターへ向かいます
非常時の食料の試食とお茶を配布します
申込 各自治会で参加者を募ります。回覧の申込用紙にお名前を記入してください
その他 動きやすい服装でご参加ください



天白まちづくり協議会

天白公民館

9月号
令和4年9月1日
松阪市天白公民館
松阪市曾原町872番地
(日曜、月曜、祝日休館)
Tel 56-7920

【公民館部】

「天白わくわく広場」の報告

8月6日(土)に天白地区の子ども達(23名参加)で夏休みの宿題、カップそうめんを作ったり(持ち帰り)、テーブルマジックを教わったりと、普段とは違う体験を楽しみました。宿題を教えあったり、早々と終わらせ読書をしたり、そうめんのトッピングのハムを型抜きしたり、マジックでは指使いのコツをつかむのに苦労しつつも見事に習得していました。家に帰って「家族に見せるのが楽しみ、びっくりさせてやるんだ!」と得意気に話してくれました。



カップそうめん作り



宿題と読書中



宿題終わりオセロゲーム



テーブルマジック

「8月の健康料理教室」の報告

【公民館部】

栗、秋刀魚、ぶどう、新米とおいしいものが目白押しの季節になりましたね。8月10日(水)に参加者9名でお弁当を作りました。ビタミンや食物繊維たっぷりのかぼちゃを甘みを生かしたやさしい味付けでボリューム満点のつくねを作りました。ヘルシーサラダもキムチと豆腐が馴染んで程よい辛さで美味しく出来上がりました。



《メニュー》中華風おこわ・かぼちゃ入りつくね・枝豆と豆腐とキムチのヘルシーサラダ・牛乳かん

「折り紙クラブ」スタート!一緒に楽しみましょう。

【天白まちづくり協議会主催】

ご来館の皆様には心ばかりのプレゼントとして、折り紙でしおりづくりや、公民館の掲示板用に季節の飾り付けを作ります。材料は天白まちづくり協議会で準備します。9月13日(火)10:00～11:00一緒にしませんか?申込不要、遅れたり途中まででも構いません。お気軽にご参加ください。



～三雲文化祭～を開催します。

ずっとできなかった三雲文化祭が今年やっと開催されます。これまでの成果を発表・披露して楽しんでください。

日時 令和4年11月19日(土)9:00～17:00
11月20日(日)9:00～15:00

場所 ハートフルみくもスポーツ文化センター

対象 三雲地域在住、在勤、在学者、三雲管内公民館サークルなどの会員

申込 芸能音楽発表会用映像の部 7月1日(金)～9月30日(金)17:00まで
(三雲地域振興課にて申込受付します)

今年度は感染症対策を十分に講じた上で、三雲文化祭を開催します。皆様のご応募をお待ちしております。芸能音楽発表会は文化祭会場にてモニターによる映像展示で実施します。※各出演者様が実演されている映像をカメラ等に収録し、提出された映像をまとめ上げ文化祭会場で放映する形式です。

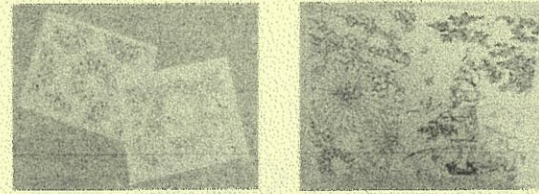
「色鉛筆でぬりえ講座」 受講者募集

天白公民館 教養講座趣味B-08

色鉛筆でぬったアート作品を額に入れて玄関にかざってみませんか？

なつかしい昭和時代の絵やディズニー、花や動物などいろいろ楽しみましょう。

日 時 令和4年9月6日(火)
10月4日(火)
11月1日(火)
12月6日(火) } 10:00～11:30



場 所 天白公民館研修室4
定 員 先着10名(松阪市在住・在勤の方)
材 料 費 300円(色鉛筆+額縁1個含む)
持 ち 物 眼鏡(老眼鏡など)、飲み物、マスク
申 込 定員になり次第、受付終了します。

「もっともっと歩こう！ウォーキングの効能と運動効果の上がる歩き方講座」 受講者募集

ウォーキングの効能や運動効果の高まる歩き方、基本から

注意点など実習も交えて学んでみましょう。

天白公民館 体育・レク講座C-05

日 時 令和4年9月27日(火) 10:00～11:00

場 所 天白公民館研修室2・3

講 師 嬉野保健センター職員

定 員 先着15名(松阪市在住・在勤の方)

参 加 費 無料

持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、マスク、汗拭きタオルなど

申 込 9月1日(木)8:30～定員になり次第、受付終了します。



「災害食作り講座」 受講者募集

天白公民館 家庭教育・生活講座D-11

9月は防災月間です。いざという時のために缶詰や乾物を使ってみんなで災害食を作ってみましょう。

日 時 令和4年9月30日(金) 10:00～11:30

場 所 天白公民館調理実習室

定 員 先着8名(松阪市在住・在勤の方)

参 加 費 500円程度(実費をいただきます)

持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物、マスクなど

申 込 9月1日(木)8:30～定員になり次第、受付終了します。



認知症かな？と思ったら
まずは、かかりつけ医へ相談しましょう

その他の相談機関が地域にあります。気になることがあればお気軽に相談ください。

お住まいの
地域包括支援
センター
三重県認知症
コールセンター
☎059-235-4165
物忘れ
相談会
広報まつさかを
ご覧ください

【問】松阪市高齢者支援課 ☎53-4099 FAX26-4035

～誰もがなりうる認知症～相談先知っていますか？

9月は「世界アルツハイマー月間」として、全国各地で認知症の啓発が行われます。5人に1人が認知症といわれる時代、決して特別なことではなく誰もがなりうるものです。

「何かおかしい」「年のせいかな？」等気になることがあった時の相談先を知っておくと、もしもの時に役立ちます。

ぜひこの機会にお知りおきください。

《9月の公民館》

日	月	火	水	木	金	土
お車でお越しの方は旧公民館跡地の新駐車場をご利用ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽公民館講座を中止・延期する場合があります。ご利用の際は日程を再確認の上、マスク着用・手指消毒・検温などご理解ご協力をお願いします。				1	2	3
				楽しい卓球 お酢を使ったドリンク	ほぐしヨガ ナイトヨガ Kids English123年 フォトみくも	三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀 絵手紙サークル
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日	SW吹矢シリウス 大人のぬりえ 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 健康麻雀 民謡の会	楽しい卓球 プレスレット作り 趣味の会七宝焼 三雲手品サークル 七宝焼 手話サークルはまぼう	天白太極拳教室 おうちで作ろう ナイトヨガ Kids English456年	自治会長会議 三雲囲碁クラブ 健康麻雀 親業に親しむ会
11	12	13	14	15	16	17
休館日	休館日	SW吹矢シリウス 折り紙クラブ 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 天白松寿会 健康料理(奇数月) 3B体操 健康麻雀 民謡の会	楽しい卓球 おやつ作り(奇数月)	ほぐしヨガ フラワーアレンジメント ナイトヨガ Kids English123年	三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀
18	19㊟	20	21	22	23㊟	24
休館日	㊟敬老の日	SW吹矢シリウス 陶芸教室 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 旬の菜園 健康麻雀 民謡の会	楽しい卓球 趣味の会七宝焼 七宝焼 手話サークルはまぼう	休館日 ㊟秋分の日	天白キッズクラブ パソコン講座(三雲中にて) 三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀 伊勢型紙
25	26	27	28	29	30	
休館日	休館日	SW吹矢シリウス ウォーキングの効能と 運動効果の上がる歩き方 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス お薬・栄養講座(みんなのカフェにて) 3B体操 健康麻雀 民謡の会	楽しい卓球 健康ウォーキング	天白太極拳教室 グッとライフ講座 災害食作り 男女共同参画さしすせせセミナー ひらめき教室 ナイトヨガ	



9月の公民館講座

お酢を使ったドリンク	9月 1日(木)	9:30～11:30
大人のぬりえ	9月 6日(火)	10:00～11:30
プレスレット作り	9月 8日(木)	10:00～12:00
おうちで作ろう	9月 9日(金)	9:30～11:30
健康料理教室(奇数月)	9月14日(水)	9:30～12:00
おやつ作り(奇数月)	9月15日(木)	9:30～12:00
陶芸教室	9月20日(火)	9:30～11:30
天白キッズクラブ	9月24日(土)	10:00～12:00
パソコン講座(三雲中にて)	9月24日(土)	9:30～11:30
ウォーキングの効能と運動効果の上がる歩き方	9月27日(火)	10:00～11:00
お薬・栄養講座(みんなのカフェにて)	9月28日(水)	9:30～11:30
健康ウォーキング	9月29日(木)	9:00～14:00
災害食作り	9月30日(金)	10:00～11:30
ほぐしヨガ	9月 2日(金) 9月16日(金)	9:30～11:00