

掃水住民自治協議会

櫛田公民館

たより

11月号

掃水住民自治協議会
公民館部（櫛田公民館）
No.42 R6.11.1発行
☎28-2675

三世代で楽しみました!!

9月29日（日）、掃水小学校体育館で三世代友好競技大会《シャフルボード》が開催されました。コロナ感染以来、掃水地区では市民体育祭もなく、この大会が唯一全自治会が参加する自治会対抗の競技です。カーリングに似たゲームで、一度入ったディスクでも相手にはじかれて失点するなど、攻防戦が繰り広げられ、応援するチームメイトの一喜一憂する様子も楽しそうでした。

結果は、優勝『伊賀B』（伊賀町）、準優勝『安楽』（山楽）、三位『SS』（清菅）となりました。選手の皆さん、審判などをしていただいた体育部の皆さん、ありがとうございました。



福祉まると相談室、開設!!

東部地区（朝見・掃水・漕代・西黒部・東黒部・機殿）を担当地区とする「福祉まると相談室」が**11月18日（月）に開設**されます。 ※詳しくは回覧をご覧ください。

- 開設日／令和6年11月18日（月）
 - 時 間／平日の午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）
 - 場 所／松阪市早馬瀬町339番地 東部福祉まると相談室
（漕代地区市民センター向かい、J A みえなか旧漕代支店内）
- 【ご相談・お問い合わせ】 電話：28-7200 FAX：28-7201
メール：marugoto.toubu@city.matsusaka.mie.jp

～掃水住民自治協議会の令和7年度役員を募集します～

- ☆募集人員 ・会長1名 ・副会長2名 ・書記1名 ・会計1名
- ☆募集期間 10/1 ～ 11/30
- ☆報酬等 規定に従い支給します。

地域の身近な課題を自主的に解決し、人と人がつながってともに支えあい住みよい地域づくりを進めるためにご協力いただける方、ぜひご応募お願いいたします。自薦他薦は問いません。

※応募者の中から運営委員会で選考し、第五回総会に諮り承諾を得て決定します。

☆お問い合わせ、推薦応募の受付 事務局 奥田まで（☎28-2675櫛田地区市民センター内）



青空の下、ノルディックウォーキング開催

10月19日（土）、前日までの雨で心配されたお天気も一転・・・インストラクターの小畑真里さんを講師にお迎えして、秋晴れの松阪市総合運動公園でのノルディックウォーキング開催（体育部主催）となりました。

まずは、ポールをそれぞれの方の身長に合わせて調整してから駐車場で歩き方の練習をしました。その後、景色を楽しみながら公園内をウォーキングしました。園内はほとんどが坂道ですが、ポールが補助となり、負担なく歩くことができました。また、川北体育部長の計らいで、ウォーキングの途中に公園内の施設にも案内していただきました。帰りに公園からのご厚意で、チューリップの球根をいただき解散となりました。



バスでお出かけ ～星とバラと～



10月18日（金）今回のおしゃべりカフェは、バスでお出かけ。あいにくの雨でしたが、スタッフよりも早く集まっている皆さんの様子に、出発前から楽しい気分になってもらいました。最初は《みえこどもの城》。駐車場からの坂道も、ゆっくりと一歩ずつ。プラネタリウムでは星座や月を観ながら色々な話を聞いたり、カプルの部屋では、大半がおしゃべりを楽しんでいました。次はベルファーム。駐車場の往復とおしゃべりでお腹が空いたのか、皆さん到着後すぐにレストランへ直行。今年は暑さが続いて、庭園の花はまだ見頃にはなっていませんでしたが、温室やお買い物などそれぞれが個々に楽しんでいらっしゃいました。



健康チェックで元気ハツラツ!!

日時・・・令和6年11月10日（日） 8:30～12:30（受付 8:15～11:30頃）

会場・・・櫛田地区市民センター ※参加費無料（事前申込不要・当日先着順で受付）

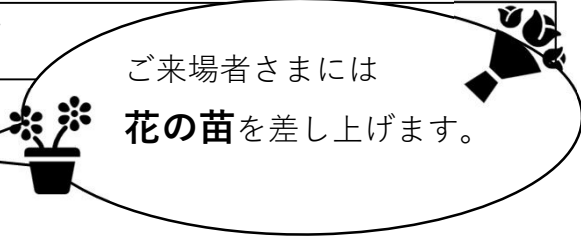
【健康測定】 血圧・身長・握力・ボディプランナー・骨ウェーブ・ボディチェッカー

A G E S ケア・物忘れプログラム

【元気はつらつチェック】 質問に答えて日常生活に必要な機能をチェック。

掃水住民自治協議会
 文化祭を開催します！

開催日：11月9日（土）10時～16時まで
 場 所：橿田地区市民センター全館
 ※一部の作品については即売もございます。



高齢者学級
 第6回「みんなで楽しく認知症について知ろう」

日 時：11月21日（木）13時30分～14時30分
 講 師：松阪市第四地域包括支援センター 保健師 三好 梨絵 さん
 場 所：橿田地区市民センター1階ホール
 申込み：橿田地区市民センター ☎28-2675

第5回
 いろいろ教室『冬の寄せ植え教室』

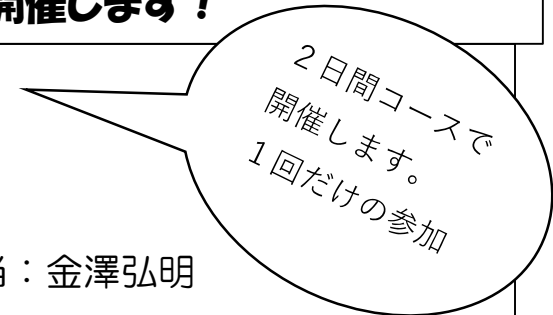
日 時：12月3日（火）第1部 9時30分～10時30分
 第2部 11時～12時

講 師：森坂 博幸さん
 定 員：第1部、第2部それぞれ先着20名（計40名）
 参加費：1,000円
 場 所：橿田地区市民センター
 申込み：橿田地区市民センター ☎28-2675
 申込み期限：11月11日（月）～25日（月）まで



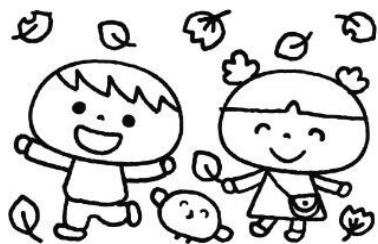
スポーツウエルネス吹矢(SW吹矢)体験会を開催します！

日 時：11月16日（土）13時～15時
 11月17日（日）10時～16時
 場 所：橿田地区市民センター1階ホール
 定 員：先着10名
 開 催：SW吹矢 山ざくら松阪サークル 担当：金澤弘明
 参加費：100円（マウスピース代）初回のみ
 申込み：金澤弘明 ☎090-7317-3946
 服装は普段着で結構です。マスクと飲み物をお持ちください。
 日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員がわかりやすく説明します。



掃水幼稚園からのお知らせ

未就園児対象の園庭開放『ひよこサークル』を11月12（火）に行います。
 時間は10時15分から11時15分です。
 （10時以降に遊戯室に入ってください。）
 遊戯室や園庭で遊びましょう。着替えや水筒をお持ちくださいね。
 （感染症等の都合により、予告なく中止になることがあります。心配な方は、あらかじめ園にお電話くださいね。



お問い合わせ ☎28-4853

11月行事予定表

日	月	火	水	木	金 1	土 2
						9:30 ヒップホップ
					13:30 健康体操	19:00 Kicks
3	4	5	6	7	8	9
8:30 戦慰没霊者祭	【振替休日】	9:30 コーラス 13:30 ヨガ 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 19:00 運営委員会	10:00 カラオケA 13:00 囲碁 14:45 リトルキッズダンス 18:30 自治会長会議	13:30 健康体操	10:00 文化祭 16:00
10	11	12	13	14	15	16
8:15 健康フェア 19:00 代議員会	9:30 太極拳 10:00 いきいき体操 13:00 囲碁 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:30 コーラス 13:30 ヨガ 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 19:00 男性健康体操	13:00 囲碁 14:45 リトルキッズダンス	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 13:00 吹矢体験会 19:00 Kicks
17	18	19	20	21	22	23
10:00 吹矢体験会	13:00 囲碁 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨガ	9:00 吹矢 19:00 男性健康体操	10:00 カラオケA 13:00 囲碁 13:30 高齢者学級 14:45 リトルキッズダンス	13:30 健康体操	【勤労感謝の日】 9:30 ヒップホップ
24	25	26	27	28	29	30
	9:30 太極拳 13:00 囲碁 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:30 料理C 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 シャベロに	13:00 囲碁 14:45 リトルキッズダンス		9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks

しめ縄作り教室
 手づくりのしめ縄で新しい年を迎えましょう！

日 時：12月13日（金）9時30分～
 場 所：橿田地区市民センター
 参加費：無 料 定 員：先着15名
 申込み：橿田地区市民センター ☎28-2675
 申込み期限：11月11日（月）～12月5日（木）まで



10月18日の資源物回収の
 合計は 7,740円 でした。

ご協力
 ありがとう
 ございました！

次回の資源物回収は、
 11月22日(金)です！