

7月号 第50号 2025.7.1発行

栢水住民自治協議会 公民館部（栢田公民館） ☎28-2675

栢水夏まつりの続報！！

開催日：8月30日（土）（雨天中止）

場所：栢水小学校グランド

16：00 キッチンカーの販売開始

17：00 開会 遊びブース（射的等）開始
 受付（参加賞の交換）開始
 ステージ発表

19：00 花火（手持ち）

20：00 終了

【キッチンカー】

から揚げ
 サンドイッチ
 カレー
 焼きそば、たこ焼き
 ソフトクリーム
 和菓子
 …など



【ステージ発表】

栢水幼稚園
 つくし第二保育園
 趣味クラブ…など



【遊びブース】

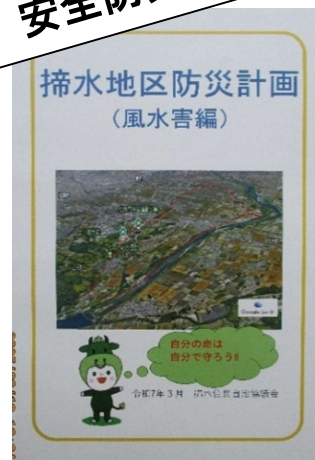
射的
 ミニトマトすくい
 ヨーヨー釣り…など
 ※現在調整中です！



住民自治協議会
 ホームページ
 QRコード

栢水地区防災計画（風水害編）がついに完成！

安全防災部より



令和4年の各自治会でのワークショップにはじまり、苦節3年、ついに栢水地区の防災計画が完成しました。

各自治会へ一部ずつ配布しましたので、皆さまには回覧という形でご一読いただきたいと思います。

別紙『我が家の防災計画』については各戸に1部ずつ配布しますので、必要事項を記載して有事に備えてください。

“完成”といってもこれは一里塚にすぎません。地域を取り巻く環境は年々変わっていきます。

今後も協議を重ねて、より地域の実情に則したものを目指していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

第2回 高齢者学級【三重の祭り・行事、松阪の祭り・行事】

6月19日（木）



第2回の高齢者学級は、三重県総合博物館非常勤学芸員 福田良彦（ふくた よしひこ）さんをお迎えしました。

三重・松阪の祭りの中から、特に獅子舞とかんこおどりについて詳しく解説していただきました。

同じかんこおどりでも、北勢地域では雨ごい、中南勢地域では初盆の供養と、地域によって意味するところが違うそうです。

伝統と受け継ぐ人々の姿を紹介してくださり、最後は”祭りは地域の宝物”と結んでいただいたのも印象的でした。

講座終了後は質問攻めに会う場面もありました。



おしゃべりカフェ【波にゆられてフラダンス】

6月20日（金）



今回のおしゃべりカフェは、フラダンス教室 ハーラウ カリノオカラニの皆さんにフラダンスを披露していただきました。”ハーラウ”とはハワイ語で教室のこと、”カリノオカラニ”というのは先生の芸名？だそうです。

東部管内スポーツ大会 第2回 ボウリング大会開催！

6月13日（金）

東部中管内のボウリング大会が大黒田町のサンパークにて開催されました。各公民館から2チームずつの団体戦です。

上手い人も、昔は上手かった人も、ゲームが進むごとに徐々に熱が上がっていき、盛り上がる大会となりました。

結果は優勝、準優勝ともに朝見チームでした。



栢田公民館から3名、幸公民館から4名、総勢7名で6曲を披露していただきました。

中でも福島県のスパリゾートハワイアンズをモデルにした映画『フラガール』の挿入歌『虹を』は大きな感動を呼んでいました。

南国ムードにひたるひと時となりました。

次回のおしゃべりカフェは…

【暑い夏をのりきる】

～熱中症と食事と運動と～

日時：7月18日（金）10時～

講師：松阪市第4地域包括支援センター
 保健師 三好 梨絵 さん

第2回 いろいろ教室【つるし飾り教室（七夕）】

6月23日（月）
30日（月）



石原美佳さんに教えていただいて、七夕の
つるし飾りを作りました。
おウサギの織姫と彦星、着物の袖の部分は
大変細かい作業なので、皆さん息を止めて、
手を進めていました。

※本稿の出筆時点は2回目の講座の前で、
まだ作品は完成しておりません。



掃水小学校閉校記念事業イベントを開催します！

ご存知のとおり、掃水小学校は来年度から東部南小学校となります。
掃水小学校としての歴史の締めくくりに、地域の皆さまと楽しめるような閉校イベントを
企画しています。

日 時：11月8日（土）12時30分～ ※午前中は児童による学習発表会

場 所：掃水小学校体育館 及び 運動場（雨天の場合は体育館のみ）

※掃水小学校の懐かしい写真を募集しています。

お持ちの方は学校までご連絡ください。 お問い合わせ：掃水小学校 ☎28-2230

夏休み子ども教室

日 時：7月31日（木）開 始： 9時30分（8時から開場します）
終了予定：11時30分

場 所：櫛田地区市民センター 参加費：無料

対 象：掃水小学校児童（申し込み用紙は小学校で配布）

内 容：自主学習・読み聞かせ・工作など

申込み：櫛田地区市民センターまで申込書を提出してください。

※7月14日（月）締め切り



《 つながろに 》～まるごと相談室だより～

色とりどりの短冊や笹飾りが、店先ににぎわいを添えるようになりました。みなさまは七夕の短冊にどんな願いごとを託しましたか。お願いしたいことはたくさんあると思いますが、まずは「健康」でしょうか。これからも元気に過ごせますように。

☆座りっぱなしは良くないんです☆

まるごと相談室職員の間にはちょっとした健康ブームがあり、昼休みに
散歩したり、ちょっとしたすき間時間に階段昇降をしたりしています。

なるべく足を動かそうとがんばっています。

座っている時間が長くなると足の筋力を中心に身体機能が低下して、
以下のような影響を及ぼします。

- ・血流が悪化する。（むくみや血栓の原因に）
- ・エネルギー消費量が減る。（肥満や生活習慣病に）
- ・足の筋力が衰える。（腰痛の原因や歩行困難に）

★座りっぱなしにならないよう30分～1時間に一度は立ち上がって少し動きましょう。

★座ったままでも足を動かしましょう。

- ・足踏みする
- ・つま先を引き上げる
- ・足の指でグーを作る
- ・足首を動かす

東部福祉まるごと相談室 松阪市早馬瀬町339番地
JAみえなか旧漕代支店内（漕代地区市民センター向かい）
TEL:0598-28-7200（平日9時～17時） FAX:0598-28-7201
e-mail:marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp



7 月 行 事 予 定 表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		9:30 コーラス 13:30 ヨ ガ 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢	10:00 カラオケA 13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
6	7	8	9	10	11	12
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	14:45 書 道 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 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
13	14	15	16	17	18	19
	10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 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	10:00 カラオケA 13:00 囲 碁 13:30 高齢者学級 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	
20	21	22	23	24	25	26
市参議院議員選挙	【海の日】	9:00 料理C 14:45 書 道 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 19:00 男性健康体操	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
27	28	29	30	31	都合により変更する場合があります。 お問い合わせは櫛田地区市民センター（28-2675）まで。	
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	19:30 ストレッチ		9:30 夏休み こども 教 室 11:30 13:00 囲 碁		

毎週月曜日の囲碁の時間に、将棋もしていた
だけになりました！当面は自由参加で、継続
的に参加いただける方は会員の登録をお願いします。
指導などはありません。
お相手が見つかりと確約することはできませんの
で偶数人でのご参加おすすめします。

6月20日の資源物回収の

合計は **8,830円** でした。

次回の資源物回収は、
7月25日(金)です！

ご協力
ありがとうございました！