

【引換券】
当日(8/30)受付までお持ちください。
受付開始: 17:00~
800個限定 加記念品
当日限り有効

第4回 高齢者学級「松浦武四郎の生涯」

日 時：9月18日（木）13時30分～（約1時間）

講 師：松浦武四郎記念館

学芸員 佐藤 圭祐 氏

場 所：櫛田地区市民センター1階ホール

申込み：櫛田地区市民センター ☎28-2675



歴史学習グループ《しゃべろに》特別講座【中央構造線を学ぶ】

中央構造線は国道166号線、櫛田川流域沿い、飯高町飯南町に露頭を見ることができます。日本列島ができた頃に形成された断層で、地震発生にかかわりがある地質といわれています。この度【中央構造線を学ぶ】特別講座を開催しますので、興味をお持ちの方は、是非ご参加ください。

日 時：9月24日（水）13時30分～

講 師：津村 善博 氏（元三重県立博物館学芸員）

場 所：櫛田地区市民センター1階ホール 参加費：無料

申込み：9月12日（金）までに 櫛田地区市民センターへ ☎28-2675

掬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、掬水小学校は来年度から東部南小学校となります。

掬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：掬水小学校体育館 及び 運動場（雨天の場合は体育館のみ）

※掬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：掬水小学校 ☎28-2230



《つながろに》～まるごと相談室だより～

雲ひとつない青空とにぎやかなセミの声…夏本番を感じますね。
暑さに負けず、元気に夏を乗り切っていきましょう。

☀ 夏こそ「腸活」 ☀

暑さが厳しい季節、気をつけたいのが夏バテです。

体がだるい、食欲がない…そんな体の不調・夏バテは自律神経の乱れによって起こります。そこで注目したいのが「腸活」。腸内環境を整えると自律神経の乱れを防ぐことができる、つまり、腸が元気だと夏バテしにくいのです。

【腸活で夏バテ予防・4つのポイント】

- 🍌 発酵食品を摂る：ヨーグルト、納豆、味噌など⇒腸内環境を整えます
- 🍌 食物繊維を摂る：野菜類、海藻類、きのこ類、芋類、果物⇒腸の働きをサポートします
- 🍌 こまめな水分補給：腸の働きがスムーズになります
- 🍌 温かいものを摂る：胃腸の冷えを防ぎます

「腸活」と「規則正しい生活」で
夏バテ知らずの元気な毎日を！

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.matsusaka.mie.jp



8 月 行 事 予 定 表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
3	4	5	6	7	8	9
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	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	19:00 Kicks
10	11	12	13	14	15	16
	【山の日】	14:45 書 道	9:00 吹 矢	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	
17	18	19	20	21	22	23
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 13:30 ヨ ガ 14:45 書 道 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	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
24	25	26	27	28	29	30
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	14:45 書 道 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢 13:30 しゃべろに 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 17:00 夏まつり 20:00

31

「はっぴいくまん」に遊びにきてね♪

保育園・幼稚園に入園前の

日 時：9月5日（金）10時～

場 所：櫛田地区市民センター

定 員：15組程度

申込み：櫛田地区市民センター
（☎28-2675）



【お問い合わせ】

松阪市子育て支援センター
げんきっこ ☎56-7974
ふれんず ☎26-3787