揥水住民自治協議会 たより

San San of the state of the sta

10月号

NO 53 2025.10.1発行

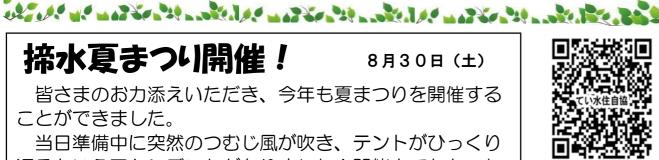
揥水住民自治協議会 公民館部(櫛田公民館) ☎28-2675

揥水夏まつり開催!

8月30日(土)

皆さまのお力添えいただき、今年も夏まつりを開催する ことができました。

当日準備中に突然のつむじ風が吹き、テントがひっくり 返るというアクシデントがありました!開催中でなかった のは不幸中の幸いでしたが、用心のため屋根なしのテント でブースを開店することにしました。



ホームページ



ご協力いただきました皆さま、 ありがとうございました!!





おしゃべりカフェ 【一緒にうたいましょう】

9月19日(金)



今回のおしゃべりカフェは、3回目となるムジカーノさん をお招きしました。9月ということで『月がとっても青いか

ら』『十五夜お月さん』 など「月」をテーマにし た歌を披露していただき ました。

参加者一同、開演後ほんの数秒で、美しいソプラノにすっ かり魅了されてしまいました。一方聞いてばかりということ

もなく『炭坑節』ではみんなで鳴子(なるこ)を鳴らして参加し、楽しいひと時を過ごしました。

次回のおしゃべりカフェは…

日時:10月17日(金)10時~

【もぐらーずのおもしろ劇場】 講師:もぐらーず さん

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】 9月24日(水)

日頃はメンバーで郷土史について学習している しゃべろにですが、今回は広く一般に参加者をつの り、特別講座を開講しました。

飯高町月出は中央構造線を外から観察できる非常 に貴重な場所として国の天然記念物にも指定されて います。成立の歴史や南海トラフ地震との関係など、 新たな興味を刺激される内容でした。



東部中学校オレンジカフェ

9月25日(木)

東部中学校の探求授業で高齢者福祉について取り組んでいる生徒 さんが、イベントを開催してくれました。

ダンスやゲーム・体操は中学生自身が考えたオリジナルです。 参加者から見れば孫(人によってはひ孫?)くらいの生徒さんです が、話の絶えない会となりました。

中学生にとっては教室で勉強するのとは一味違う、新たな学びの 場となってくれれば嬉しく思います。



揥水小閉校イベント 【ていすいフェス】 スケジュール(抜粋)

11月8日(土) ※午前中は児童による学習発表会

12:45~ (体育館にて) 開会式 記念品の披露など

13:45~ ていすい太鼓(6年生)

14:00~ 校歌の合唱

14:35~(運動場にて)記念撮影 ※ドローン空撮

14:55~ 風船飛ばし ~フィナーレ~

※天候、その他の都合により変更する場合があります。



【ていすい歴史ギャラリー】観覧自由です!

9月19日 資源物回収の合計は 8,740円 でした。

ご協力ありがとう ございました!

次回は 10月17日(金)

お問い合わせ 揥水小学校 ☎28-2230

第3回いろどり教室 季節の野菜を使った料理

日 時:10月23日(木)10時~ 講 師:前川料理教室 前川智司 さん

場 所:櫛田地区市民センター2階調理室・大会議室

定 員:先着10名 参加費:500円

申込み:10月6日~16日までに

櫛田地区市民センター☎28-2675へ

●えびシューマイ

ムーシーロースータン

●木 犀 肉 絲 湯 豚肉とキクラゲ の卵スープ

揥水地区文化祭を開催します!



開催日:11月8日(土)10時~16時まで

(揥水小閉校イベントと同日です)

場 所:櫛田公民館(櫛田地区市民センター)



※ご来場の方には記念品(花の苗)を進呈します。(なくなり次第終了) 注意!閉校イベントもあり、駐車場の確保が非常にむずかしい状況です。 可能な方は徒歩か自転車、もしくは乗り合わせでご来場ください。

◇出展者の皆さんへ!◇

作品の搬入・レイアウトは11月7日9時~お願いします。

出展作品はまだまだ募集中です!10月16日(木)までに 櫛田地区市民センター☎28-2675へお申し込みください。

展示スペースは、出展者1人につき、机1基程度、壁に掛ける物は3~4点を目安に出展してください。(あくまで目安です。)



《 つ な が ろ に 》 ~ まるごと相談室だより~

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…どれも魅力的な秋ですが、どれが一番かと 聞かれたらまるごと相談室の3人は迷わず「食欲の秋」。おいしく食べて元気に動 いて、秋を満喫したいですね。

● 10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。

- そんな大切な目がいつまでも健康でいられるよう、日ごろから目のケアをしていきましょう。 〈目にやさしい生活を〉
- Oスマートフォンを見るときは30cm以上、パソコンは40cm以上の距離を保ちましょう。
- 〇目の疲労回復のため7~8時間の睡眠をとりましょう。
- ○1時間に1回、5~10分くらい遠くをながめましょう。 ○目にいい栄養素を摂りましょう。
 - ・ブロッコリー、ほうれんそうなどの緑黄色野菜 ⇒ 加齢黄斑変性症や白内障など加齢 による目の病気の予防や改善
 - ・ブルーベリー、ぶどう、なす ⇒ 疲れ目や視力低下の予防に効果的
 - ・にんじん、かぼちゃ、レバー ⇒ 目の粘膜を保護

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:28-7200(平日9時~17時) FAX:28-7201

e-mail: marugoto.toubu@citv.matusaka.mie.ip



日	月	火	水	木	金	土
1		<u>i</u>	1	2	3	4
□ 都台	合により変更する	3	9:00 吹 矢			9:30 ヒップホップ
場合があります。						
li	→	- ^ /+		13:00 囲 碁	13:30 健康体操	
	『 ̄ カラオケ 第1,3火			13:30 プラ & タヒチアンダンス		
						19:00 Kicks
5	6	√ 7	8	9	10	11
	9:30 太極拳	9:30 コーラス	9:00 吹 矢			9:30 ヒップホップ
		10:00 カラオケA	9:30 パッチワーク&手芸			
	13:00 囲碁・将棋	13:30 ヨ ガ		13:00 囲 碁	13:30 健康体操	
				13:30 ^{フラ &} タヒチアンダンス		
		19:00 運営委員会				
	19:00 Girl s	19:30 ストレッチ	19:00 男性健康体操			19:00 Kicks
12	(13)	14	15	16	17	18
	【スポーツの日】		9:00 吹 矢		10:00 おしゃべりカフェ	9:30 ヒップホップ
				13:00 囲 碁	13:30 健康体操	
		14:45 書 道		13:30 ^{フラ} & _{タヒチアンダンス}		
		19:30 ストレッチ				
19	20	21	22	23	24	25
	9:30 太極拳	9:30 コーラス	9:00 吹 矢			9:30 ヒップホップ
		10:00 カラオケA	9:30 パッチワーク&手芸	10:00 いろどり教室		
	13:00 囲碁・将棋	13:30 ヨ ガ	13:30 しゃべろに	13:00 囲 碁	13:30 健康体操	
	13:30 しらゆり	14:45 書 道		13:30 ^{フラ &} タヒチアンダンス		
	19:00 Girls	19:30 ストレッチ	19:00 男性健康体操			19:00 Kicks
26	27	28	29	30	31	
		9:00 料理C				
	13:00 囲碁・将棋			13:00 囲 碁	13:30 健康体操	
		14:45 書 道				
	19:00 Girls		19:00 代議員会			
	20:00 ダンスエクササイズ	19:30 ストレッチ				

揥水幼稚園からのお知らせ

未就園児を対象とした『ひよこサークル』を10月11日(土)に開催します。

未就園児とその保護者様がご参加いただけます。 今回の内容は、「**運動会に来てね!**」です。

在園児がささやかなプレゼントを用意しています。 たくさんの参加をお待ちしております。

時間:10時~11時(直接園にお越しください)

飲み物をお持ちください

・車でお越しの方は、 保護者駐車場か園庭に お停めください

揥水幼稚園☎28-4853

