



地域の皆さんの健康づくりと、支え合いを推進しています。年間を通していろいろなイベントを企画していますので、ぜひ参加してみてください。

みんなで元気に
なしましょう！



まちじゅう元気!! プロジェクト

活動紹介



まちじゅう元気の皆さん(10/29撮影)

毎年恒例 **インボディ測定** 開催
体の中の成分を測定します。生活習慣病の改善や普段の運動の成果を知りたい方にお勧めです。



体力測定も
実施しています



インボディ測定中

オレンジカフェ 開催
地域の皆さんが気軽に集まれる場所です。認知症の人や家族の悩みを、専門職の方に相談できます。簡単なゲームや体操を実施しています。



新聞紙を手で破って誰が一番長くなるか競争！



6月6日(月)、ひやわんダンスの練習中にご本家「ひやわん」登場！

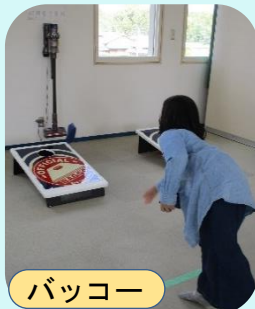


ニュースポーツを 体験しよう！

・10月29日(土)開催・
子どもさんからお年寄りまで5種類のニュースポーツを体験しました。誰でも気軽に楽しめます。



毎年好評「お味噌作り」



バックコー



輪投げ



スカットボール



釣りっこ



カルチャーボウリング

名張市防災訓練 開催

11月19日(土)、午前は各地区で避難訓練、午後から蔵持小学校で四日市大学の鬼頭 浩文先生(副学長・環境情報学部学部長)を講師にお迎えして「避難所運営ゲームHUG」の体験をしました。

里

組長さんが各戸の安否確認をしました。受付や集計には1人の桔中の生徒がお手伝い。取りまとめた集計結果は、蔵持の災害対策本部に報告しました。



原出

桔中の生徒さんが消防団の軽積載車と備蓄倉庫を見学し、受付の手伝いもしました。



芝出

班長さんと桔中の生徒さん3人、3組で住民の安全確認のために戸別に訪問しました。住民との交流が深まりました。



緑が丘

55人の桔中の生徒が参加。各戸に掲げられた「無事です」タオルの確認をしました。タオル掲示率は約74%でした。



「HUG」(ハグ)とは、災害時の避難所運営をグループ単位で考えるための“図上訓練です”。具体的に実践的な避難所運営を疑似体験できます。

避難所には様々な方が避難に訪れます。色々な事情を抱えた避難者を、限られた場所に配置するのはなかなか大変です。受付は地区別に設置、炊き出し場所は感染を考えトイレから離す、救援物資

の保管場所、配布方法は?など、最適な方法を考え提案し配慮しながら、地域住民が中心になり避難所を運営していきます。(行政には頼らない)

避難所運営の大変さが初めて理解でき、又、地域住民の“力”はとても大事だと感じました。

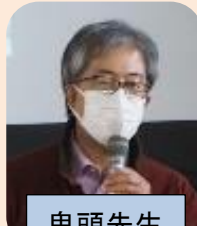
(三重県教育委員会事務局や名張市地域経営室の方も参加されていました。)



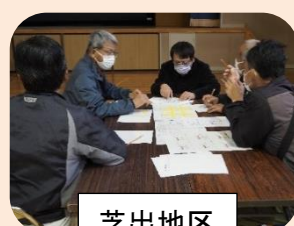
里地区



原出地区



鬼頭先生



芝出地区



緑が丘地区

名張川河川防災ステーションにて実施(10月24日)

蔵持小学校4年生 「地域防災教室」開催

蔵持市民センターにて実施(10月31日)

主催：安全・防災部会

名張川河川防災ステーションと蔵持市民センターにて、様々な体験を通して災害が発生した時、自分たちにもできる対処方法を学習しました。

防災無線体験では、警察署と消防署と小学校に連絡。最初は緊張していましたが、しっかり受け答えしていました。もし災害が発生したとき、この体験を通して一人一人がどう行動し、自分は地域のために何が出来るかを考える機会になればと思います。

蔵清水の井戸にて、手押しポンプ体験
井戸水を試飲



水防倉庫見学



土のう作り体験「重い！」



毛布と物干竿で担架作り



防災テント設営



蔵持消防団
消防団の指導で、
様々な体験を実施
団員募集中です！



防災無線体験
「訓練です！
蔵持小学校
4年生
〇〇です！」



稲作体験教室 収穫の秋

この事業は、蔵持地区まちづくり委員会が蔵持小学校と合同で毎年開催しています。

9月5日(月)蔵持小学校5年生(31名)の栽培しているお米の“稲刈り”が実施されました。

今年の5月に泥にまみれて“田植え”、7月には、生育を確認する“観察会”が行われ、“案山子(かかし)”で生育を見守ってきたお米の収穫です。連日の雨で、開催が心配でしたが、この日の天気は久しぶりの曇り！講師を務めてくださった芝出区の方から『刈り方』『くくり方』『はさがけ』等の指導を受けながら、児童みんなで刈り取りました。

栽培した品種は、“コシヒカリ”。伊賀米コシヒカリのブランド米です。

後日、脱穀(稲から粃を剥がす)を行い、蔵持の農家さんに乾燥と粃すり(粃から殻を取る)をしてもらって、精米(お米から胚芽を取る)をして小学校に届けられました。

泥にまみれて、自分たちで育てた伊賀米！！『おにぎり』の味はいかがでしたか？汗と笑顔のこもった特別な味がしたのでは・・・。



田んぼ観察会



稲刈り



米

稲刈りにご協力いただいた蔵持町芝出地区の皆様
坪田正博さん・北橋勝美さん・中屋佐敏さん(区長)
北道直幸さん(副区長)・田中豊成さん(副区長)

つるあげ

さつまいも掘りをしたよ♪

主催：福祉部

実っています！



10月19日(水)、蔵持小学校1年生を対象にさつまいも掘りを実施しました。5月に植えた苗のつるが成長して、9月につるを全部切ってしまう「つるあげ」を行い、さつまいもが植わっている所に目印を付けました。

当日は体操服に長靴、手には軍手とおいも掘りの準備も万全。スコップを手に目印の付いた所を掘ると…
でっかいさつまいもが！

4ヶ月の間にさつまいもはしっかり成長していました。
さて自分で掘ったおいものお味は？

つるの先にはおいもが

さつまいも掘り

目印の所掘ってね



GET!



健康・子ども部会

“くらっこ広場”で遊ぼう♪

7月6日(水)、七夕会を開催しました。笹に飾りや願い事を書いた短冊を吊り下げました。浴衣を着ていたお子さんも♪どんな願い事を書いたのかな？

8月25日(木)、高田短期大学の学生さんがボランティアに来てくれました。夏休みだったので小学生も参加。バルーンやクラッカーを作って、いっぱい遊んでくれました。また遊びに来てくださいね！



保護者同士、子ども同士が交流する“広場”です。



参加費
事前申込
不要

開催日：蔵持小学校区限定
毎月第4木曜日
市内全域
毎月第2水曜日
時間：10:00~11:30
場所：蔵持市民センター2F研修室
問合せ：蔵持市民センター
(☎63-0235)

福祉部会

“バスの乗り方教室”開催♪



10月25日(火)、3年ぶりに蔵持小学校2年生を対象に開催しました。

教室でバスの乗り方やマナーを学び、復習クイズの後、ICカードと現金支払いの2班に分かれて、バス(路線バスでは最大80人乗り)に乗車し、三重交通伊賀営業所まで行きました。降車ボタンを押す体験もしました。

営業所では、バスに乗ったまま洗車の体験をして、大きなブラシにビックリ!!

整備中のバスも見学しました。ぜひ子どもたちと、路線バスや電車など公共交通も利用してみてください。



左右を見て
降りましょう!



ICカードをピッ



洗車中!

蔵持市民センター

“第5回星空観察会”開催♪

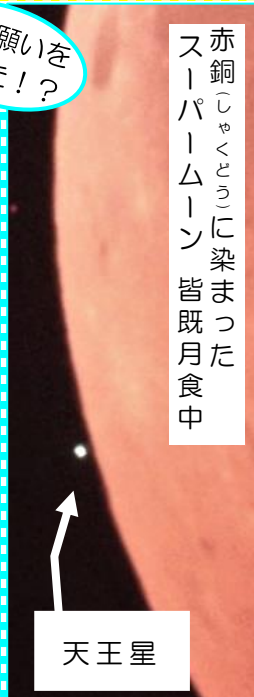
11月8日(火)、「皆既月食・天王星食」の観察会を蔵持小学校のグラウンドで開催しました。

参加者58名は、天体の説明をしてくれた千種啓義さん、小國和明さん、清水義喜さんが用意してくれた3台の天体望遠鏡をのぞき込み、大きく映る月食や、星の様子に感動していました。

天王星が月の後ろに隠れる天王星食をモニター越しにみんなで見守り、隠れた時には、自然と拍手が沸き起こりました。月食は、3時間を超える長い時間続きましたが、火星・木星・土星、“おりひめ”“ひこぼし”の夏の大三角、昴など、星の説明もあり、あっという間のひと時でした。

星に願いを
かけた!?

赤銅しゃくとうに染まった
スーパームーン 皆既月食中



天王星



次回は、12月17日(土) 16時30分、薦原小学校で開催されます。

福祉部会

出前トーク

「一緒にやいませんか？健康づくり」
～ 体や心の衰えは予防できる ～



9月22日(木)、健康・子育て支援室の田摩(たなびき)さんを講師にお迎えして「今からでもできる健康づくり」について教えていただきました。

年を重ねていくと筋力の衰え、運動器の障害で移動機能が低下し、環境の変化によりうつ状態や軽度の認知症を発症する場合があります。また、社会とのつながりが希薄になり、孤立することで活力を失います。

今自分にできる「健康づくり」を見つけていきましょう！

健康に過ごせていた状態に戻す3つのポイント

- 栄養** バランスのとれた食事を3食しっかり取る
- 運動** 体を動かすことで、筋肉の発達と食欲や健康に影響
- 社会参加** 地域活動を通じて社会とのつながりを持つ

★「口の動きをよくする」噛む力や舌の動きをよくすることで、全身の健康アップにつながる。

木更津市議「蔵持地区まちづくり委員会の活動」について視察

7月20日(水)、千葉県木更津市の市議員3名が蔵持市民センターを訪問しました。

名張市では市民中心の「まちづくり」を推進しているため、木更津市でも同様なことができないか視察に訪れました。



名張市地域経営室がまちづくりの活動について説明し、蔵持地区まちづくり委員会では蔵清水の井戸や防犯灯の設置、蔵清水カフェなどの活動を紹介しました。

木更津市でのまちづくり協議会の活動にも、名張市と同様に権限と予算を移譲できないか検討しているそうです。



“いきいきサロン芝”
名張市社会福祉大会にて表彰

10月29日(土)、武道交流館いきいきにて名張市社会福祉協議会より会長賞を授与されました。

長年にわたり社会福祉の発展に功績のあった団体や個人に贈られます。



「いきいきサロン芝は発足以来第3木曜日に活動を始めて10年になります。社会福祉協議会やまちの保健室、地域の皆さんの協力で、座ってできる体操、お正月のぜんざい作り、マジックショー、クリスマス会、桜を見る会などたくさんの企画を実施し、地域の親睦をはかっています。」



12月1日以降の行事予定



- 12月4日(日) 探鳥会座学「野鳥についての話」
- 12月8日(木) 出前トーク「生活保護はいったいどんな制度？」
- 12月10日(土) グルーデコ キーホルダー作り
- 12月11日(日) 探鳥会「冬の水鳥の観察」
- 12月13日(火) 葉牡丹の寄せ植え
- 12月15日(木) 歴史講座「名張・伊賀と近郊の仏像鑑賞」
- 12月17日(土) 星空観察会

2023年

- 1月21日(土) 出前トーク「住宅火災のポイント」
- 1月23日(月) 味噌作り教室

*詳しくは市民センターまで



展示コーナー



素敵な作品がいっぱい！

カフェコーナー

カフェコーナーでは焼き芋やたけのこの水煮を販売。焼き芋のいい匂いが漂っていました。



最長一時間お待たせして、すみませんでした。



蔵持市民センター祭 開催

11月12日(土)・13日(日)蔵持市民センター祭が開催されました。準備からたくさんの人を巻き込み、手作り感満載の市民センター祭でした。

13日はあいにくの雨模様でしたが、蔵持子ども園のご厚意でホールをお貸りして「こどもわくわく広場」を開催しました。両日ともたくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました！ 来年も楽しい企画を提供できたらと思います♪そして、たくさんのボランティアの皆さん、ありがとうございました！



「骨密度測定」 by まちの保健室

久しぶりの骨密度測定に皆さん、喜ばれていました。



企画：蔵小PTA有志 (看板製作：PTA)

こども園園長先生の手作り「ひのとり」



し、しんどい！

手作りコーナー



バルーンアート製作中



高田短期大学の学生さん



むかしあそび&ゲームコーナー

初めてPTAとして企画から参加して、地域の皆さんの子どもたちへの“心遣い”をあらためて感じました。参加させていただいてよかったです！ (大久保)

蔵小PTA有志の感想

準備から当日、たくさんの方の笑顔を見ることができ、どの場面も楽しい時間でした！！ (原田)

手作りコーナーでご年配の方が困っているのに気づいた女の子が手伝っていました。幅広い年齢の方たちが触れ合えるいい場所でした。(濱田)



近鉄電車撮影会 子ども園テラスにて