

環境美化活動実施!

蔵持まちづくり委員会環境部会
が中心となり、毎年2回の蔵持地
区の大掃除が行われています。

12月15日(日)に、蔵持地区と緑が丘地区にて「環境
美化活動」が実施されました。(緑が丘では3施設の清掃
も併せて実施)

約220名の参加で、朝早くから清掃作業を行いました。
相変わらず道端には「ポイ捨て」されたごみがいっぱい。
自分が出した「ごみ」は必ず持って帰ってください。

あなたが出したごみを処分する人の事を考えてくださ
い。住みやすいキレイな街にするために!

参加していただいた皆様、ありがとうございました。



回収されない資源ごみ! 出し方まちがっていませんか?

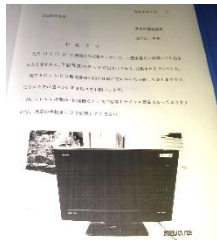
環境委員さん に聞きました!

No. 1は、ガス抜きできて ないスプレー缶!

環境委員さんがガス抜きをして
保管し再度だしてくれています。

小型テレビ

出された方連絡下
さいと配布したが
連絡なしで、区で費
用負担し処分。
テレビは小型家電
で回収できません。



扇風機

一袋に入らないからと
2枚で上からと下から
入れて出しても回収不
可。4.5リットル袋に入れ
結ぶ(ガムテープ・紐
などで止めるのは不可)
入らない時は羽の部分
を分解して一緒に入れ
込む。重さは5Kg以内。



金属の日でないのに金属類

他にも缶類の中にオイル缶、陶器等
の食器が沢山出されたり、環境委員
さんがその都度文書で注意を呼び
かけています。



<お願い>

ゴミの問題というのは個人が考えて
いかないと改善されないのではない
でしょうか?個人の責任において処
理しなければいけないものが平然と
出されています。

ゴミの分別は名張市から配布されたガイドブ
ック等を参考にしてください。

それでもわからない時は→

市役所環境対策室 (0595-63-7496)

伊賀南部クリーンセンター(0595-53-1120)



くらっこ広場においでよ♪ 主催：健康・こども部

「くらっこ広場」は、未就学のお子さんとその保護者の皆さんとの交流の場です。

ほんの一時ですが、保護者同士でおしゃべりしたり、喫茶コーナーでお茶を飲んだり、気楽に遊びに来てください。

ボランティア一同お待ちしております♪



★…2025年度 開催日…★

蔵持小学校区限定		市内全域	
4月24日	10月23日	4月 9日	10月 8日
5月22日	11月20日	5月14日	11月12日
6月26日	12月25日	6月11日	12月10日
7月24日	1月22日	7月 2日	1月14日
8月28日	2月26日	8月 6日	2月11日
9月25日	3月26日	9月10日	3月11日

場所：蔵持市民センター 2階 研修室
 時間：10:00～11:30
 * 事前申込不要 参加費無料

【七夕会】
7月2日(市内全域のみ)

【クリスマス会】
12月10日(市内全域)
12月25日(蔵小校区)

児童家庭支援センター「あかり」です

子ども本人から・保護者から・学校、保育所から・地域の方からなど、子育てに関する様々な事の相談にのっています。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人 名張厚生協会(名張養護学園内)
開所時間：9時～18時(日祝休み)
電話：0595-42-8331

出前トーク 『家庭でできる地球温暖化対策』 主催：福祉部



中西さん

1月11日(土)、名張市役所環境対策室の中西さんを講師に招いて第3回出前トーク「家庭でできる地球温暖化対策」が開催されました。中西さんは「地球温暖化を考えよう!」と優しい言葉づかいで分かりやすく話をしてくれました。



節電率を チェックしよう!



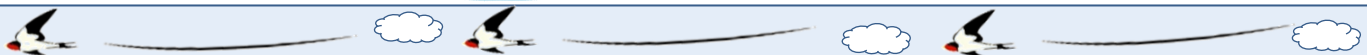
電力会社から届く「電気使用量通知書」(ネットの場合あり)には、前年同月の電気使用量が記載されています。節電できたかチェックしてみましょう。

- ・CO2 をはじめとした温室効果ガスは地球を生物の生活に適した気温に保つために大切なものですが、CO2 の排出量が増加していくと地球温暖化に繋がり、住みづらい地球になってしまいます。
- ・CO2 の排出量の約3割は照明・家電製品の使用によるものであり、次に多いのが自動車の使用によるものです。
- ・CO2 を削減するには、照明器具のLED化、こまめな消灯、冷蔵庫は季節によって温度設定を変える、冷蔵庫は詰め込まない、冷凍庫はぎっしり詰める、テレビは見ている時は電源をオフにするなどのこまめな節電努力、自動車ではエコドライブや自動車に乗らない日を設けるなど、一人ひとりの省資源・省エネルギーへの心がけが大切です。

中西さんから「すぐにできる節電100の方法」の冊子をいただきましたが、私達にもできることが沢山ありそうです。
(蔵持市民センター長 三瀬)

電気
ガス
水道

地球温暖化防止対策は「節電」だけではありません。自分の身の回りで対策出来る物は何か、家族で考えてみましょう。毎日できることから始めてみましょう。





第7回「味噌づくり教室」開催

主催：まちじゅう元気プロジェクト

1月21日(火)、毎年恒例「味噌づくり教室」が参加者16人で開催されました。(午前と午後に分かれて)

今回は応募者が多く、参加できなかった方にはご迷惑をおかけしました。

豆ひき専用機「まめミンサー」をもう一台購入したので、マッシャーを使っていた頃に比べたら「豆ひき」が楽になりました。

空気に触れないように容器に入れ、秋まで寝かせます。さ～て今年はどううまく出来たかな？



麴とお塩を混ぜています



熱いので気を付けて

お味噌は茹でた大豆と米麴と塩だけでできた発酵食品です。

良質なタンパク源や栄養源であるとともに、腸内の善玉菌を増やし活性化させる健康食品的な役割もあります。



外でゆであがった大豆を冷ましています



「まめミンサー」活躍中

こんにちは！ まちの保健室です



まちの保健室とは…

名張市役所の地域包括支援センターのランチ(支所)として、子どもから高齢者の方々の保健福祉に関する地域の身近な相談窓口として設置されています。

どんなことをしているの？

地域の皆様が安心して暮らし続けられるように、高齢者の方等の見守り訪問、健やかなまちづくりのお手伝いとして、まちづくり委員会や民生委員さんと連携しています。

地域行事や各地区の高齢者サロンに参加させて頂き、血压測定や情報提供・健康体操を行っています。

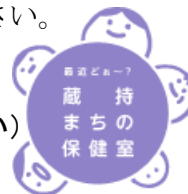
緑が丘集会所では、「出張まちの保健室」を開き、相談、福祉サービス・介護保険等の申請代行、おむつ袋の配布、ちょっとした体操や脳トレを行い参加された方と楽しく過ごしています。

また、蔵持市民センターでは、子育て広場(くらっこ広場)に参加し、身長・体重測定、おむつ袋の配布を行っています。

健康のことや日常の困りごと、介護・子育てについて、その他何かありましたらいつでもお気軽にご相談下さい。訪問や電話相談も行っています。

蔵持地区まちの保健室(蔵持市民センター向かい)

☎ 63-6371



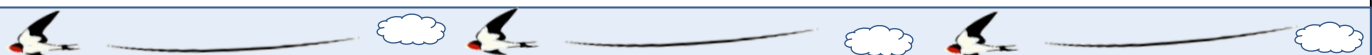
緑が丘の「出張まちの保健室」



「オレンジカフェ」にて



私たちがいろいろなご相談をお伺いします。



原出地区

蔵持各地区で『どんど』焼き

里地区

1月11日、蔵持小学校の生徒さんも参加し、荒縄を束ねたロープで、高さ約10mの竹7本を引き起こし、垂直に立てる『どんどたて』（準備）を行いました。



今年もきつと幸せな年になりますよ

1月12日に準備を行い、1月13日7時、『どんど』に火がつけられると、一気に燃え上がり、“パンパン”“ドンドン”と竹が弾け、まさに爆竹です！



1月12日8時30分、今年の恵方面の西南西から点火！わらの間から炎が上がり、ヒノキの青葉がパチパチと大きな音を立てていました。



やぐらの火の勢いが落ちてきた所で、餅を竹の棒に刺し、焼いて食べました。



火が落ち着いた所で用意していた竹の棒でお餅を焼き、焼き立てのお餅を頬張りながら世間話に花を咲かせました。



第4回 オレンジカフェ(認知症カフェ)開催

日時: 2月17日(月) 10時~
場所: 蔵持市民センター 学習室
講師: 名張市社会福祉協議会 的場さん
主催: 蔵持まちの保健室
まちじゅう元気プロジェクト



お雛様 展示中

女の子のすこやかな成長と健康を祝うひなまつり



昔は雅な7段や5段などの段飾りが主流でした。飾られている人形にはそれぞれ役割があります。お子さんと一緒に調べてみませんか？

期間: 3月初旬まで 9:00~16:00
場所: 蔵持市民センター 1F玄関前・2F研修室
詳しくは市民センターまでお尋ねください。
☎ 63-0235



スクエアステップ

準備体操



三重県立看護大学の学生さんが実習参加

今年度最後のオレンジカフェは「スクエアステップ」で体と脳の活性化！準備体操後、頭の体操。「声を出さずに手振り身振りで生年月日順に並んで〜」これがなかなか難しい。つい声が出てしまいます。答え合わせの結果は…！そして本番。スクエアステップとは、升目に仕切ったマットの上でステップ（足踏み）を行う運動です。転倒予防、介護予防、認知機能の向上などに役立ちます。ステップを間違えても大丈夫。楽しんでやるのが一番。皆さんの笑顔がはじけていました。