



## 新年あけましておめでとうございます

第二地区のみなさま、新しい年を迎えるにあたり心からお喜び申し上げます。

旧年中は、国際情勢において戦争・紛争のニュースが絶えず流され、また我が国においてもさまざまな災害や事件が起こり穏やかでない情勢ではありました。その中であっても将棋の藤井聡太8冠の誕生やスポーツ界での日本選手の素晴らしい活躍など明るい話が私たちに勇気づけてくれました。

本年は辰の年、龍は高く飛翔し活気と勇気をもたらしてくれるとされています。私たちもコミュニティの絆を深め、困難や課題にまっすぐに向き合い、皆さまとともに歩む新たな一年が、幸多きものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。

第二地区まちづくり協議会

会長 松本 守

## 松阪マラソン健康ウォーキング

12月17日の松阪マラソンと同時に開催された健康ウォーク、松阪駅を出発し駅前通りを西に向かい近鉄道路をまっすぐ山下町の総合運動公園まで向かうコースです。その途中で神戸地区市民センターに設けられたスタンプラリーの会場で、ウォークに参加された皆さん約700名の方をお茶とお菓子のふるまいと大正琴の演奏での応援を神戸まちづくり協議会の皆さんとの協働で行いました。たいへん寒い日でしたが、参加者の皆さんには大変喜んでいただきました。

神戸まちづくり協議会さんとの協働イベントでした



## 放課後児童クラブ第二キッズさんとクリスマスイベント



12月22日の午後 第二公民館に隣接する放課後児童クラブの第二キッズさんと福祉・健康部会のメンバーらが、いっしょにクリスマスイベントを実施しました。

子どもさんは15名、はじめに風船バレーからはじまり、お店屋さんごっこ、ビンゴ大会と1時間半程度の短い時間でしたが、大人も子どもも心から楽しみました。また新しい年も元気に迎えて欲しいですね。

お知らせ

## 新春早朝歩こう会

- 日時 1月7日(日)  
第二公民館へ 7:30 集合してください
- 行先 八雲神社 御厨神社 松阪神社  
約4kmを歩きます
- 終了 10時頃を予定しています
- お申込み 不要です  
運動ができる服装でお気軽にご参加ください



お知らせ

## パソコン基礎講座受講生募集中!

- 日時 1月12日(金) 1月26日(金) 2月9日(金)  
各日とも 9:30~11:30  
3回とも受講出来る方に限ります。

- 開催場所 第二公民館2階大会議室
- 講師 島田 広子先生
- 持ち物 ノートパソコン
- お申込み 第二公民館に口頭でお申し込みください(電話も可)  
まだ、定員に空きがありますのでお気軽に。



スマホの講座も募集してるよ!  
裏のページも見てね!

お知らせ

## 防災講演会のご案内

南海トラフ地震は近い将来、必ず発生するとされている大地震です。そのときの私たち第二地区はどのような状態になるのか、過去の震災から学び備えることが大変大切です。防災士として震災の現場を何度も訪れ、研究をしてこられた春日町出身の野呂昌彦防災士を講師にお迎えし、お話をお伺いします。

- 日時 1月19日(金) 13:30~15:00
- 場所 第二公民館大会議室
- 講師 野呂 昌彦 防災士



発行 第二地区まちづくり協議会 / 第二公民館

電話 0598-20-8402 (協議会) 23-6107 (公民館) FAX 23-2184 (共通)  
URL <http://dai2.life.coocan.jp/>



お知らせ

## 何でも聞けるスマホ教室 受講生募集!

- 日時 ①2月15日(木) ②2月22日(木) ③2月29日(木)  
9:30~11:30
- 講師 中村 有紀先生
- 持ち物 スマホ
- 定員 6名
- お申込み 1月22日(月)から受け付けます。定員になり次第〆切ります。  
※何回受講してもらっても結構です。

スマホに替えてみただけ  
れど、全然わからなくて困っている人  
大歓迎だよ!



## クラブ紹介

## 健康料理教室



私達のクラブは平成15年頃から活動をはじめ30年余り続いているクラブです。

現在、会員は13名 平均年齢は75才です。

「飽食」と称される現代の食生活、いつでもどこでも好きなだけ食べられる、そんな便利な現在、一方で食事の質は余り考えない様な傾向にあります。

私達は心も体も健康になれる食の基礎、元気な体作りのポイントは毎日のご飯であると考えクラブの活動を続けています。

毎回、栄養バランス、カロリー等を考えたレシピを作り会員全員で楽しく明るく調理し試食しております。

活動は月1回 木曜日第二公民館で午前9時から12時30分までです。

多くの方の入会をお待ちしております。どうぞお気軽にお声がけください。

代表者 南川 三枝子



お知らせ

## あったかご飯プロジェクトを開催します!

さまざまなご事情があり生活にお困りの第二地区にお住まいの方のお身体と心が少しでも暖かになれるよとの想いを込めて、おにぎりとお菓子を配付します。

ご遠慮は無用です、どうぞお気軽にお越しください!

- 日時 1月26日(金) 14:30~ ※無くなり次第終了します。
- 場所 第二公民館の1Fホール



昨年の様子

## 健康講座 元気アップ体操を開催しました!

12月7日(木)に山中美幸先生をお招きし、本年度3回目の「元気アップ体操」を開催しました。

参加された9名の皆さんは、グッパ体操と言葉のあそびで体と頭をほぐした後、「もしもしカメよ」の浦島太郎を身振り手振りを入れて歌ったり、温泉に行った気分曲に合わせて、タオルを振って踊りました。

また、山中先生の軽快な話と「ドレミの歌」、「先生」、「青い山脈」、「いい湯だね」等、懐かしい歌に合わせた体操で楽しい時間があっという間に経ち、参加者の皆さん誰もが、身も心もリフレッシュし満足されたようでした。



まち協の行事予定黒板はWebで見れます!

<http://dai2.life.cocacn.jp/>



編集後記



皆さんあけましておめでとうございます。新年を迎えるにあたって、今回は、月のロゴのデザインを絵手紙クラブの方にお願ひしました。辰年にふさわしい楽しくて素晴らしいイラストですね。今後も多くの皆さんとコラボしてより良い「たより」にしていきたいと思っています。本年もよろしくお願ひいたします。(広報部会 大山)