

## 社会見学で環境学習!



6月26日(水) 総勢30名の参加を得て、バスによる社会見学を行いました。公民館を出発した一行はまず、四日市市の三重県環境学習情報センターへ。同センターは、県民の環境学習や活動を支援する施設であり、今回はその中の環境学習「ふろしき活用講座」を受講しました。

昔から日本人になじみの深いふろしき、あまり使われなくなりましたが、基本的な使い方を知るだけで、ものをくるんだり、買い物バッグの代わりになるといった素晴らしいアイテムだと気がつきました。

受講した参加者は、皆、目から鱗状態。「最高の研修だった!」と絶賛する声も。環境にやさしいライフスタイルにさらに近づいたようでした。

次に、一行は、昼食の後、同市内のばんこの里会館を見学し、ペタライトを使用した割れにくい土鍋の話などを聞き、皆、満足して帰路につきました。



## クラブ紹介 スマート会

私たちスマート会は、スマホやPCの基本操作を勉強する、今年に出来たばかりのクラブです。活動内容は、LINEやPayPayなどのアプリの使い方、word、Excel、パワーポイント、インターネットやメールの使い方を仲間といっしょに自分のスキルとペースに合わせて勉強します。

活動日時は毎月第2・第4木曜日 9:00~10:15。場所は第二公民館 1階小会議室です。

会員の「こんなことしたいな、どうやるんだろう?」といった困り事にも個別に相談にのります。

**ただいま会員募集中です!**  
まずはお気軽に見学にお越し下さい!



## 木下 暉代 先生 歴史講座を開催します

今回の歴史講座のテーマは「茶人 蒲生氏郷」です。今年もNPO法人 松阪歴史文化舎理事長の 門 暉代先生にお越しいただき講座を開催します。

氏郷は、松坂の城下町を都市計画の視点から設計し、また日野から商人を呼び寄せ商業の街とするなど政治家として知られていますが、文化人としての側面もたいへん秀でた人物です。

どんな興味深いエピソードが聞けるのか、門先生のお話が楽しみです。



テーマ 『茶人 蒲生氏郷』

日時 **8月28日(水)** 13:30~  
第二公民館 2階大会議室

**事前申し込み不要!**

直接公民館へお越しください。

## いっしょに夜空を見上げよう 星空の観察教室

講師に夕刊三重連載の「身近な天文学あれこれ?」でお馴染みの水谷 潔先生をお招きして今夜の星空と望遠鏡の解説いただき、実際に望遠鏡で月や土星を観望します。天文クイズもあります。

ぜひお気軽にご参加ください。

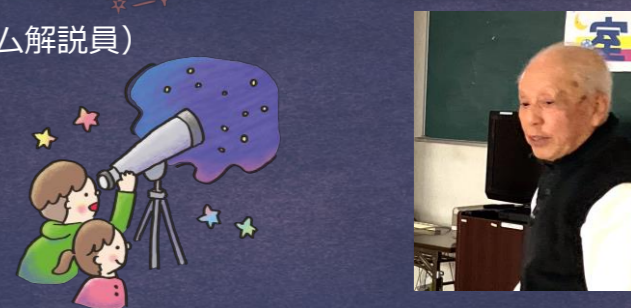
日時 **9月8日(日)** 17:00~

第二公民館・第二小学校グラウンド

講師 水谷 潔 (元鈴鹿市文化会館プラネタリウム解説員)

- 内容
- オリエンテーション  
天文講座・天文クイズ  
望遠鏡の覗き方講座
  - 星空の観望(雨天曇天の場合は天文講座)  
望遠鏡で月や土星を観望します。

お申込み 9月6日(金) までに協議会までお申し込み下さい ※夜と昼の寒暖差がありますので  
(中学生以下は保護者の同伴が必要です) 体調管理に気を付けてお越しください。



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) **FAX 0598-23-2184** (共通)

**0598-23-6107** (公民館) **URL**

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



# 水難事故防止講座



7月2日(火)、本年もレスキューを担当されている松阪広域防署の方を講師に迎え、第二小学校4年生の皆さんを対象に水難事故防止講座を開催しました。

水難事故は、しっかりと注意していれば、また正しい知識さえあれば、防げる事故です。

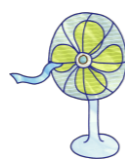
講座では、水難事故の特徴や「パニックにならないことが大切、飛び込んで助けずに浮く物を探して放り投げる」など、どうしたら命を守る確率を高められるかといったノウハウを学んだ後、実際のレスキュー車を見学しました。水難事故、なくなるというですね。

## 緑のカーテンが出来ました!



今年もみごとに生い茂ったゴーヤの緑のカーテン!

おかげで公民館の和室と事務室はかなり涼しくなり、高い省エネ性を実現しております。また副産物としてゴーヤの実もいっぱい捻りました。



# 第二の人生かがやき塾

第二の人生かがやき塾を7月12日(金)に健やか薬局 管理栄養士の石飛墨先生を講師に迎え開催しました。今回のテーマは「災害時の食事! 今から熱中症・夏バテ予防!」です。梅雨の時期の大雨が降るたいへん足元が悪い日でしたが、14名の方に参加いただき、災害時の食事と健康管理、そして熱中症・夏バテ予防に効く栄養素と食品について学びました。



まず、避難生活時の食事は、どうしてもタンパク質・ミネラル・ビタミンが圧倒的に不足し、炭水化物が過剰になりがちのため、健康を保つためにバランスよく栄養が取れる非常食を中心に備えることが大切です。また、備蓄方法についても、普段よく食べている食品で賞味期限が半年から1年くらいあるものを貯めて使う「ローリングストック」方式が良いとのことでした。

熱中症については、屋外よりも室内で罹る方が多いということを知り、「こまめに水分補給をする」、「直射日光を避ける」などの注意と、夏バテに負けない体づくりのための食事についてお話しをいただきました。

今年度の第二の人生かがやき塾は、今回が最終回です。終了にあたって、健康福祉部会の大山副会長より、今後、協議会では防災に注力していく方針であり、家庭から防災意識を高めることが大切だという挨拶がありました。講座の資料は公民館で閲覧できますので、ぜひご利用ください。

来年の講座にもご期待くださいませ♪



松阪子どもNPOセンターよりおしらせ

## お弁当の日

夏休み

松阪子どもNPOセンターでは「餃子の王将」さまより長期休暇の子どもたちを応援するために寄付いただいたお子様弁当を下記の日程で無料配布いたします。

お気軽にNPOセンターまでお越し下さい。

8/7 (水)	8/21 (水)	対象
11:00~ 12:00	16:30~ 17:30	子どもがいる家庭(親も含む) 20歳未満の方 ※各日30食(1人1食)まで なくなり次第終了します。

8/28  
(水) 11:00~12:00  
主催/お問い合わせ  
特定非営利活動法人 松阪子どもNPOセンター  
春日町2丁目1番地 0598-20-8344

### 松阪子どもNPOセンター

大きなマンションの1階  
台湾料理さんと美容院さんの  
あいだです

