

妊産婦・乳幼児サポート講座

さろん運営委員会

《ベビーマッサージ教室》 毎月第2日曜日10：00～

ベビーマッサージはベビーオイルなどを使って赤ちゃんの足、お腹、腕、背中、お尻を順番にマッサージします。大人向けのマッサージとは異なり、赤ちゃんのパパ・ママのスキンシップを目的としており、マッサージを行うことにより親子ともにリラックス効果などが得られます。

《バレトン教室》 毎月第3火曜日10：30～

バレトンとは、アメリカ・ニューヨークで生まれたエクササイズで、バレエ(Ballet)と、体を調整するという意味のトーン(tone)を組み合わせた造語です。バレエをベースにしていますが、簡単にできる動きで構成されていますので、バレエの経験がなくても大丈夫です。飛んだり跳ねたりする動作がないため、中高年や運動経験が少ない方、膝・腰・関節などに負担をかけたくない方でも無理なく行えます。体幹が鍛えられるため、姿勢が良くなり、体のゆがみが直る、足首やウェストが細くなるなどスタイルが良くなるのが期待できます。バランス力が向上するので、ケガの予防にもつながります。

《バランスボール教室》 毎月第4日曜日14：00～

バランスボールとは、エクササイズ目的で使われる大きなゴムボールのことで、ボールの弾み・転がりなどを利用してエクササイズを行います。体幹トレーニングや筋力アップ・姿勢改善・柔軟性の向上などの面で良い効果をもたらします。体全体でバランスを取りながら行う必要があるため、骨盤を本来あるべき位置に戻す効果が期待でき、産後の整体にも有効です。

2月下旬から3月の行事予定

2月21日(金)	さんきゅう食堂	3月14日(金)	子供食堂「&ゆう」
2月22日(土)	竹あかり制作会	3月15日(土)	ものづくり講座
2月28日(金)	さんきゅう食堂		無料塾「ぐるにえ」
	子供食堂「&ゆう」		市民緑地整備
3月 1日(土)	ものづくり講座	3月16日(日)	ものづくり講座
	無料塾「ぐるにえ」	3月18日(火)	バレトン教室
3月 2日(日)	ものづくり講座	3月20日(木)	市民緑地竹あかり点灯(～23日)
3月 7日(金)	さんきゅう食堂	3月21日(金)	さんきゅう食堂
	羽津中学校防災講演会	3月22日(土)	市民緑地まつり
	羽津幼稚園「いのちの授業」	3月24日(月)	バランスボール教室
3月 8日(土)	地区防災講演会	3月28日(金)	さんきゅう食堂
	おうちごはん		子供食堂「&ゆう」
3月 9日(日)	ベビーマッサージ教室	3月29日(土)	ものづくり講座
3月14日(金)	さんきゅう食堂		無料塾「ぐるにえ」

編集後記

2月に入りました。凍える寒さの日があるかと思えば、暖かい日もあったりして体調を崩しがちです。インフルエンザや風邪が流行っています。寒さが本格的に緩むのはまだまだ先ですので、皆様もお身体を大事に健康第一でお過ごしください。

広報委員会(S)より

有料広告

厄車祓 安産祈願 初宮詣
地鎮祭は氏神様で
厄年・八方塞がり 御祈祷受付中！

祓之宮
志氏神社
大宮町14-6
TEL 059-331-0620



羽津だより

発行者
羽津地区まちづくり推進協議会
広報委員会
広報No.136 令和7年2月発行
E-mail koho@hazu.org

ものづくり講座

総務委員会

- 【開催日時】①3月 1日(土) 燃料電池ミニカー制作
②3月 2日(日) 3Dプリンター体験
※ノートPCやiPadを持参いただくとオリジナル作品が制作できます。
③3月15日(土) 電子工作・電子ピアノ制作
④3月16日(日) 電子工作・電子ピアノ制作 ※③と同内容
⑤3月22日(土) ソーラー工作・バッタロボット組み立て
⑥3月29日(土) 金属モデル組み立てと前田テクニカ工場見学
時間は①～④は9：00～12：00、⑤は10：30～と13：30～各1時間程度
⑥は9：30(集合9：00)～13：00頃
【開催場所】①～④羽津地区市民センター2階大会議室 ⑤額突山市民緑地まつり会場
⑥株式会社前田テクニカ(三重郡菰野町大字千草5727-14)
【募集定員】①・⑤・⑥は各20名、③・④は同内容で各10人、②は人数制限無し
【参加資格】小学生(5年生以上)、中学生 【参加費】無料

防災講演会

防災減災部会(マリーゴールド)

- 【開催日時】3月8日(土)10：00～11：30
【開催場所】四日市羽津医療センター 健康管理センター4階多目的ホール
【演 題】東日本大震災体験談～学んで助かる命がある～
【講 師】元釜石東中学校教諭 小日谷美奈子さん
【参 加 費】無料 【参加申込】不要

羽津おうちごはん

児童福祉部会

- 今年度最後のおうちごはんを開催します。
【開催日時】3月8日(土)10：00～12：00
【開催場所】地区市民センター3階調理室
【メニュー】お花見弁当
【募集定員】20名(申込先着順)
【参 加 費】300円(材料費)
【申込受付】2月17日(月)～



額突山市民緑地祭り

総務委員会・環境部会

- 第5回額突山市民緑地祭りを開催します。
【開催日時】3月22日(土)10：00～21：00
【開催場所】額突山市民緑地
【臨時駐車場】四日市北警察署南隣民営駐車場
【開催内容】竹あかり作品展示、野外コンサート、ものづくり講座
竹あかりワークショップ、缶バッジ製作、豚汁・ぜんざいのふるまい
たこ焼き・みたらし・フランクフルト・コーヒー・ラーメン等の販売
竹あかりは、3月20日(木・祝)から3月22日(土)までの間、毎夜点灯します。

5年ぶりのもちつき大会

障害者福祉部会

1月19日(日)羽津会館で、障害者福祉部会主催のもちつき大会を行いました。5年ぶりの開催で、以前のもちつき大会を知っているスタッフも少なく心配しましたが、民生委員さんや交通安全協会さんなど多くの方々の力を借り、無事終了することができました。お天気にも恵まれ、総勢300名を超える参加となりました。

オープニングでは、四日市諏訪太鼓伏龍会の威勢のいい太鼓の音が鳴り響きました。杵と臼を使つての本格的なもちつきは、今や初めて目にする子ども達も多く、大人気でした。毎年協力いただいているバルーンアートにも長い列ができ、最後の抽選会也大盛り上がりでした。

今回のもちつき大会は、障害があってもなくてもみんなと一緒に楽しくやろうよ、という考え方を大事に行ってきました。地域の事業所のブルーミングの利用者さんたちが、もちをついたりふるまったり、大張り切りでお手伝いをしてくれました。そして今回は、羽津障害児友の会つばさのメンバーに抽選会を全てお任せし、司会から景品渡し、番号提示などすべてこなしてくれました。障害者という枠にとらわれず、イベントのスタッフの一人として、人前でそれぞれの役割をきちんとこなせたことは、本人たちにとって、とても貴重ないい経験だったようで、皆楽しかったと言ってくれ、今後の大きな自信にもつながったのではないかと思います。誰もが笑顔で、生き生きとした表情だったことがとても印象的でした。



羽津・羽津北両小学校での竹あかり制作

総務委員会

1月16日(木)に羽津北小学校、1月31日(金)に羽津小学校で、6年生全員による竹あかり制作を行いました。両小学校とも卒業記念制作として授業時間を割いて取り組んでもらっているもので、羽津北小学校は5年目、羽津小学校は4年目になります。

慣れない電気ドリルに力が入りすぎて手が疲れたという子が多く見受けられましたが、殆どが時間内に仕上げる事ができていました。羽津北小学校の制作時にはCTYの取材があり、ケーブルNewsで放送されました。

これらの作品は、羽津北小学校では卒業式で、羽津小学校では送る会で展示される予定で、その後、額突山市民緑地祭り会場に移して3月20日から23日の間、展示・点灯される予定です。

にこにこミュージックボックスがやってきた！

羽津子育て支援びよびよ

2月5日(水)、立春過ぎにやってきた大寒波にもかかわらず、市民センター2階ホールには元気な乳幼児を連れたママやおばあちゃんが集まってくれました。歌を歌いながら手足の屈伸運動をして体が温まると、今度はパネルシアターです。散歩中の可愛いひよこがいろいろな動物を見つけたり、大きなかぶを抜くために次々と現れる助っ人のパネルに歓声が上がりました。ママのための体操タイムもあり、笑顔一杯のひと時でした。

羽津学歴史講座「文化財巡り」

羽津郷土史と民俗研究会

2月8日(土)、夜半より降り出した雪の影響もあり心配しましたが、目的地の明和町斎宮に向けて出発。雪は津市でも降っていましたが、高速道路が通行止めとなっていることもあって交通量も少なく本当に助かりました。バス車内では、三重県史編集委員の駒田さんより「斎宮跡の保存と調査研究」について講演して頂きました。

今回訪れた「斎宮歴史博物館」では、斎宮の事や斎王の当時の生活を知る事ができ、「さいくう平安の杜」は平安時代の斎宮が体験できる史跡公園で、3棟の建物が復元されていました。「いつきのみや歴史体験館」では、古代の遊びと日常体験ができ、菖蒲づくりや盤すごろく等で平安時代の歴史や文化を身近に体験しました。昼食は平安時代の食事を偲ぶ御所車三段重の斎王弁当、参加された皆様に好評でした。

帰路、北勢地区の雪のため、交通渋滞が心配されていましたが、無事5時頃J A 羽津支店駐車場に到着しました。雪の中参加された皆様、本当にありがとうございました。



女子力アップ講座・DVD鑑賞会

女性活躍部会（ハナモモ）

2月9日(日)、市民センターにて女性活躍部会恒例の新春DVD鑑賞会を開催しました。

草笛光子さん主演『90歳、なにがめでたい』。映画の原作となった本がベストセラーとなり、映画の公開も少し前だったからか、今までの上映会で最多数の方にお集まりいただきました。又、事務局のご尽力で音響が大変よくなり、気持ちよく鑑賞していただくことができました。主演の草笛光子さんは実年齢も90歳、原作者の佐藤愛子さんは、現在101歳と共に元気でとても魅力的。人生100年時代といわれている昨今、細かいことにクヨクヨせず、こんな風に歳を重ねていくのも悪くないかなあと思えました。「さあ、明日からも頑張ろう」そんな気持ちになりました。

ご覧いただきありがとうございました。さあ来年はどんな映画をみましょうか？

部会・委員会紹介

環境部会の活動紹介

環境部長・藤井清

主な活動として、年2回のプランターの花植え「花いっぱい運動」を行い、春6月と秋11月に県道64号近鉄跨線橋下において、地域内に設置したプランター約250個を植え替えています。花の苗は「花美好」グループが種から育て、交通安全協会羽津支部のグループがプランターの集配を、植替え作業は各校PTAや四日市羽津医療センタースタッフなど、各種団体の協力を得て毎回50人以上が参加して実施しています。

その他の活動として、額突山市民緑地の整備、市民緑地まつりへの参加協力を行います。年間で数日の実施ですが、一緒に活動してくれる方を募っています。

ご賛同いただける方は事務局までご連絡をお願いいたします。

まち協役員リレー随筆

「地域活動」してみませんか

書記・松崎雅三

私が地域の活動に参加するようになったのは、今から22年程前になります。羽津障害児友の会つばさのメンバーとして、もちつき大会の手伝いを始めた頃からです。当時は一般参加はなく、民生委員さんたちとともに、家にある調理器具を持ち寄っての小規模なものでした。あの頃は、まだ地域の行事などにも関心がなく、もちつきの準備も、皆様ご苦労様です、という他人事のような私でした。

しかし、あれから気がつけば、どっぴりと地域活動にはまっている自分がいます。私にとって地域活動は、学生時代のサークル活動をしているような、青春をもう一度味わっているような感覚です。もちつき大会ならば、いろいろな団体から集まってきた人たちと、ああでもないこうでもないといあれこれ話し合いながら、企画から広報、買い出し、仕込みなど、手分けして行います。仕事ではないので、皆自分のできる範囲で取り組みます。時々しか集まりに参加できない人もいます。でも、イベントの当日は、お揃いのブルゾンを着て仲間意識が高まり、気持ちは一つになります。終わった後は、よかったよ、楽しかったよという声が聞かれると、疲れも吹っ飛び、仲間とともに達成感が得られる瞬間でもあります。地区の文化祭や運動会となると、規模が大きい分、なおさら大きな高揚感があります。スタッフの端くれの私でも、その熱い思いを強く感じます。

いろいろな人が集まって助け合ってこそその地域活動です。小さな力も集まれば大きな力になります。地域で知り合いを増やしたい方、自分の居場所を見つけたい方、ほんの少しいだけ人の役に立ちたいと思う方、羽津の行事に携わってみませんか。さしあたっては、額突山市民緑地まつりが3月に控えています。私たちと一緒に青春を味わいましょう！

有料広告

寒さにまけず、元気はつらつで♪



いちごサンド



パン工房ブルーミング

火～金・第2・4土曜日

8:30～16:30

四日市市別名3丁目2-12

☎059-333-7370