

蔵持まちづくり通信

発行：蔵持地区まちづくり委員会
製作：文化・広報部会

<http://www.emachi-nabari.jp/tiiki/kuramochi/>

まちがきれいになりました！！

地域の皆さんありがとうございます！！

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

6月4日
クリーン大作戦

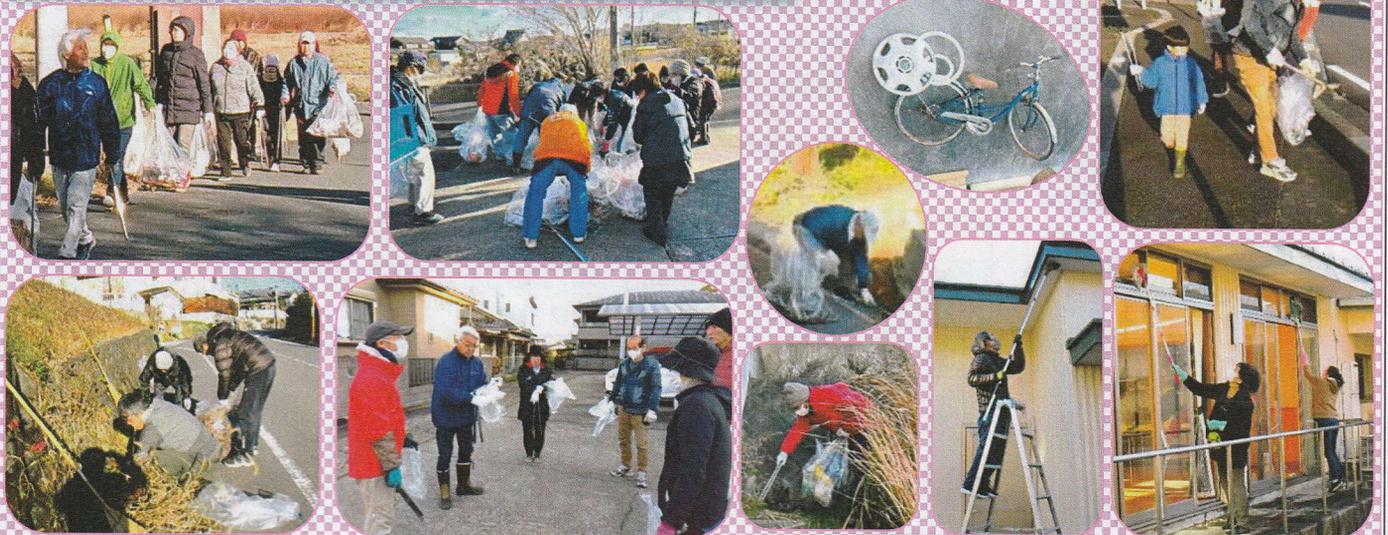


道等に落ちているゴミを拾ったり、落ち葉を集めたりと、朝早くから地域の方々が清掃作業を行いました。缶やペットボトル・たばこの吸い殻や弁当の空き箱、マスク等も多く捨てられています。

“たばこの吸い殻”は車が止まる交差点付近に多く捨てられています。最近では、たばこを吸う人のマナーも良くなり、ポイ捨ては見られませんが、一部の心ない人により、捨てられているようです。道路はゴミ箱ではありません！自分の家の床にゴミを捨てますか？皆が気持ちよく使えるよう心掛けましょう。来年こそは、「ゴミ減ったね！」と言いたいですね。きれいになったまちはやっぱり気持ちがいいです。皆さんありがとうございました！！



12月17日
環境美化の日



主催
蔵持市民センター

野鳥観察会 開催

2023年
12月9日(土)



説明中の田中さん

名張市のマイクロバスを利用して、葛尾～山添村までの名張川沿いで野鳥観察をしました。
とても良いお天気で、講師の田中さんの説明を聞きながら青い空を飛ぶトンビや、川の水面を優雅に泳ぐ水鳥を観察しました。



水がキレイ☆
サギかな？



こどもさんもたくさん参加
してくれました☆

お知らせ

今回は5月18日(土)開催予定です。
今までは12月に開催していましたが初めて春の野鳥を観察します。
場所は五主海岸(松坂市)です。
詳しくは回覧板をご覧ください。



山添村にある「ブックカフェ
ひろせ」で、チーズケーキと
コーヒーをいただきました。



主催
健康・子ども部

くらっこ広場に遊びにおいでよ♪



「くらっこ広場」は、未就学のお子さん、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♪



七夕



クリスマス会



受付中



かがやきの先生と遊ぼう



みんなでお片付け



お菓子もらって
帰ってね



2月は「ハンドマッサージ」で
癒されました

★・・・2024年度 開催日・・・★

蔵持小学校区限定		市内全域	
4月25日	10月24日	4月10日	10月9日
5月23日	11月21日	5月8日	11月13日
6月27日	12月26日	6月12日	12月11日
7月25日	1月23日	7月3日	1月8日
8月22日	2月27日	8月7日	2月12日
9月26日	3月27日	9月11日	3月12日

【七夕会】
7月3日(市内全域のみ)
【クリスマス会】
12月11日(市内全域)
12月26日(蔵小校区)

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





主催：福祉部 「葉牡丹の寄せ植え 講習会」

2023年
12月19日(火)



今回使用したお花
 葉牡丹
 シクラメン
 パンジー
 アリッサム
 プリムラジュリアン

昨年、蔵持市民センターにて、名張園芸福祉ボランティアの会の淵矢さんのご指導の下「葉牡丹の寄せ植え」を行いました。

お花を植えるときの注意点や育て方の説明を受けた後、思い思いに鉢に植えていきました。

全員同じ材料を使いながらも、個性発揮！暖かくなったらどんな風になるでしょうね♪ 楽しみです。

花柄摘みは大事

パンジーとシクラメンは株が疲れなようにこまめに「花柄摘み」をしましょう。

しおれたお花は花茎の付け根から手で取ってください。



淵矢さん



出前
トーク

主催：福祉部 「お口の健康 “口腔ケア”」

1月20日(土)



蔵持市民センターにて、名張市役所健康子育て支援室の保健師 竹田さんを講師に、「お口の健康」についてお聞きしました。



竹田さん

お口を健康に
しましょう！



唾液腺マッサージ



最近こんな症状ありませんか？

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 活舌が悪い、舌が回らない
- お口が乾く、ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

オーラルフレイルかも？
 お口の機能が加齢とともに低下することです。

オーラルフレイルを予防しよう！

- バランスよくしっかり食べる
- しっかりと声を出す
- 口の動き、筋肉を保つ
- しっかり歯磨き
- 定期的な歯科検診

要介護にならないために

8020運動

80歳になっても20本以上の歯を残そう！
 口腔機能の維持改善のために。

主催：まちじゅう元気！！ プロジェクト

「味噌づくり教室」開催

1月23日(火)

1月23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)

今回も圧力鍋と豆ひき専用機を使ったのであっという間に完成しました。

圧力鍋は貸し出しもしているのので、市民センターにお問い合わせください。

カビ対策

- ① お味噌を保存する容器の底に塩を振る
 - ② お味噌の上に酒粕を置く
 - ③ 空気に触れないようにラップでぴっちり覆う
- * 秋まで寝かせてね！

分量(約5kgのお味噌)

- ・大豆 1200g
- ・米麴 1升
- ・塩 500g
- ・煮汁 600cc



* 15Lの圧力釜使用



蔵清水の井戸がテレビで紹介されました！

～災害時は、暮らしの水として地域の命綱となります～



2月1日（木）CBCテレビの夕方の情報番組「チャント！」で蔵清水の井戸が設置当時の故 吉岡晋一さん（蔵持町里）の功績と共に紹介されました。

1月に発生した能登半島地震では、電気、ガス、水道などのインフラが大きな損傷を受け、復旧に多くの時間がかかっています。中でも上水道の復旧は、4月頃とされています。災害時に水は、命をつなぐ、なくてはならないものとあらためて認識させられました。

蔵清水の井戸水を飲むと認知症にならないと言われている！??

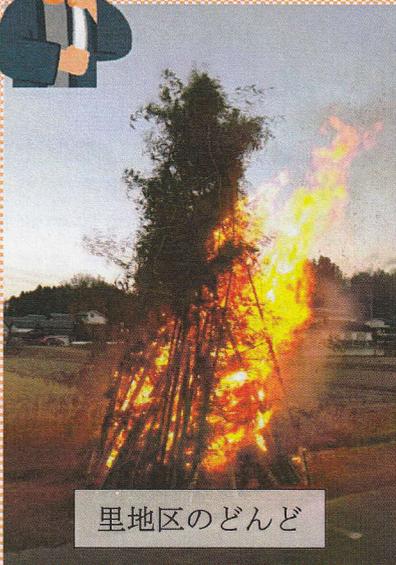
蔵持市民センターの一角に「蔵清水の井戸」は掘られています。毎分230m1の豊富な水量で、災害等の停電時には、手押しポンプで汲みだし、利用することができます。

定期的に水質検査も実施しており、飲料用としての基準もクリアしています。平常時は付近の畑の水やりや、天然水として蔵清水カフェや住民の飲み水として利用されています。地区外からも、この水を求めて汲みに来られる方もおり、「おいしい！」と評判のパン屋さんも、この水でパンを作られています。料金は、1回・20L・50円、年間・使い放題・2,000円です。※災害時は無料です！



蔵清水の井戸水取材

蔵持の各地区でドンッ！ドンッ！



里地区のどんど



どんど焼き!!



原出地区のどんど

1月7日・8日の早朝、蔵持の各集落において“どんど焼き”が行われました。

青竹が弾け“どんっ”と音が鳴り響き、高く舞上がった灰は近隣の家の庭や田畑に降り注ぎ、蔵持の皆さんが、今年も幸せに過ごせる予感がしました。

お正月の締めくくり行事として、名張市内の各地域で開催されていますが、最近では、住宅団地等でも開催されています。

皆様にとって、幸せな1年になりますように！

“どんどやき”とは

どんど焼き（左義長）とは、お正月に飾っていた門松やしめ縄などを地域の神社、お寺、広場などで燃やす日本の伝統的な行事です。お正月に、各家庭に訪れた年神様が空に帰るのを見送る“送り火”の意味が込められており、正月飾りなどを燃やすことで、五穀豊穡や無病息災・商売繁盛を願う火祭りの一つとなっています。どんど焼きの火で焼いたお餅などをいただくと、一年間の無病息災が叶うとされています。