

柘植地域

# まちづくりだより

## 第298号

発行

柘植地域まちづくり協議会事務局  
三重県伊賀市柘植町一〇六四七番地  
(柘植地区市民センター内)



発行日

〒五一九一四〇二  
電話 四五八八八〇 FAX 四五八八八三  
2023(令和5)年十一月一日(水)

柘植地域俳句コーナー  
神酒の栓  
開けて始まる  
在祭

西野 登志子

令和5年度・柘植地域「防災訓練」  
に向け各種「講習会」開催しました。  
其の一「ハザードン・説明会」実施

▼9月27日(水)午後6時から市民センタ  
ーホールにて開催しました。

【講師】伊賀市 防災危機対策局・竹岡主査  
【受講対象者】各区防災委員12名、区長12  
名、まち協役員7名、計31名が受講。

【内容】ハザードン・登録/送受信の方法

其の二「AED・取扱い講習会」実施

▼9月30日(土)午前9時から市民センタ  
ーホールにて開催しました。

【講師】伊賀市消防本部・松野氏、中村氏  
【受講対象者】各区防災委員、初動リーダー、  
区長、まち協役員等、合計40名が参加。

【内容】先ず最初にビデオ視聴(実際に起  
こった心停止等で呼吸困難に陥り死亡され  
た方々の事故例)から学ぶ。

【救命入門コース】応急手当の手法(心臓  
マッサージ・人工呼吸/AEDの扱い方法)



講習当日はビデオ視聴の後、2グループに  
別れ、講師の指示の下、心臓マッサージ・  
人工呼吸、「AED」の取扱いに至る一連  
の応急処置(救命方法)を参加者全員が、  
順番に人形を使って実地訓練しました。

其三 **【防災訓練】 実施**

◆前項2回の「講習会」を事前学習として、「本番」となる令和5年度・柘植地区自主『**防災訓練**』を10月1日(日)午前8時『**巨大地震・発災**』を想定して、各区に於いて実施しました。

【目的】「自分達のまちは自分達で守る」が基本／自助・共助の意識を醸成する

【訓練内容】①一時避難場所への避難訓練  
 ②安否確認訓練 ③ハザードン（災害防災アプリ・HAZARDON）の活用

各区に於いて「安否確認」へアンケート回答・集計結果を、各区長からセンター事務局へ送信▼12区の集計結果を各区長・防災委員に返信という一連の流れをパソコンと携帯電話の「ハザードン」を使って行った次第です。参加者全員が初めての試みでしたが何とか無事に終了致しました。皆さん大変お疲れさまで御座いました。

**第2回ジンボカボモコンテスト**

昨年に引き続き、今回が第2回目となる『**ジンボカボモコンテスト**』を10月7日(土)午前10時から市民センター駐車場に於いて開催しました。「産業交流部会」今回の出品者は計7名。大きく育ったものの底部が腐敗してしまったり断念された方も数名居られ残念でした。そんな中で、一人



気を吐かれたのが「堀造園」堀文夫さん。計量結果は33kg有り最も重いモノでした。

左チカは植育のちの子デレシンノポヤの柘保園園がたがヨシノボりたの



**【「さくらリサイクルセンター」(治田) 見学会開催【生活環境部会】**

10月5日(木)午前10時から葛原所長に依る施設概要説明を受けた後、処理場各種工程を視察しました。同センターは平成22年6月竣工、資源ごみの再資源化を図り、資源循環型社会の拠点として伊賀市が建設。ごみの中から資源を選別しリサイクル製品を製造(各種金属・アルミ缶・ペットボトル・ビン類・プラスチック等の再資源化)

【サークル・教室紹介】第21回

『ガーデンヨガ』

主宰 亀井裕子

柘植地区市民センターで「健康体操教室」が始まり十年余りになります。令和元年12月にコロナが発生し世界的な流行となり、一時はどうなるかと心配しました。そんな中でも当教室は規制のない限り継続しました。会員のほとんどが高齢者ですが、お陰様で大過なく健康を維持することが出来ました。

この市民センターではいつも和室を使っています。一年のうち春と秋は太陽の下で『ガーデンヨガ』を、私の家の庭で開催します。春は竹の子、秋は芋掘り、会員はスコップ、軍手、お持ち帰り袋を持参します。掘り上げた収穫物は全員で分けまします。その後、庭にブルーシートを敷いて健康体操が始まります。竹林と雑木林を背景にして、青い空と白い雲が流れ、春はウグイスが鳴きます。大地の上に横になると、体の上を風が通り抜け、木立の透き間から、太陽の光が降り注ぎます。心も体もリラックスして、その気持の良いことは最高です。太陽の光を浴びて、大地のエネルギーを充電します。これは免疫力を高めます。それが終われば、お昼のランチタイム。皆でおいしいお弁当を開きます。

野外で食べると何でも美味ですね。九月二十九日は芋掘りでした。午後のティータイムには、自家製の玄米コーヒーを飲んで戴きお開きでした。自然の中の楽しい時間はアツという間に終了しました。

私はいつも伊賀にいろいろな体験が出来る体操教室があったらいいなあと、考えていました。現在、全員の健康保持を目的に多様な器材を投入し、様々な工夫を凝らすようにしております。

例えば、体を癒す5個のクリスタルボールや、現代の音楽では使われない音のソルフェジオチューナーの11個の音叉等を使い分けて、痴呆症予防と脳の活性化や体の調整に活用しています。

さらに、コロナやウイルス対策には免疫力を高める18種類のアロマの精油を使い、足や体をオイルマッサージしています。

部屋の中はラベンダー、イランイラン、サンダルウッド(白檀)の甘い香りと、ペパーミント、ユーカリ、ベルガモットの爽やかな香りに包まれます。「一週間気持ち良く過ごせる」、「風邪を引かなくなった」と好評です。

これから全員が迎えるであろう、そしてすでに会員のお一人が迎えている八十代を週一回の健康づくりで元気に過ごしたいものです。

何はともあれ、健康こそが人生最大の黄金にまさる宝物です。めでたし！めでたし！



### 歴史講座 『伊賀越えと忍者』

「ロマン溢れる柘植の歴史」「文化講演会」  
 【講師】田中 重之 先生「教育文化部会」  
 10月21日(土)午後一時半から市民センターにて、柘植の歴史と文化に因んだ講座を今年も田中先生が講演されました。今回はNHK大河ドラマ『どうする家康』の第29回「伊賀を越えろ」(7月30日放送・パブリックビューイングを当市民センターで開催)



をテーマに3つの演題で講演された①「伊賀越え」の歴史的な位置付け柘植との関わり②伊賀越えのルーツ③伊賀・甲賀の状況と忍者の動き

の講演会でした。

### 【地元企業訪問】

地元企業への表敬訪問継続中です。(株)安全が経営する名阪「伊賀サーブスエリア」上り線店長伊藤忠さん「上」「下」名阪下り線「道の駅いが」店長の北川英典さん(共に右から2人目)



写真下左が上町区長の富井康史さん(三重ラン協会会長)週替わりでセンター玄関に様々な洋ランを飾ってくれています。左は「カトレア」甘い芳香を放つ豪華な花です。



令和5年度第3回「つげっこネットワーク」拡大委員会」が10月20日、柘植中学校にて開催され▼令和5年度「つげっこネットワーク」11月7日開催「柘植中学校体育館」に於ける課題の最終打合せを実施。当日の流れ参加者30名の確認等を行いました。



▲「柘植保育園」年長組14名・年中組14名の計28名の園児がセンターに来所。玄関のラン 機関車 ジャンボカボチャを楽しそうに見てくれました。



「秋は行事が多く★編集後記☆はお休みさせて戴きます(清水)」