海の博物館 冬のクラフト体験＆イベント

「海の博物館」

海の博物館 TEL 32-6006

12月26日（金）～12月30日（火）は休館日です。

冬のクラフト体験

とき 12月6日(土)～21日(日)の土曜・日曜日
および12月31日(水)～令和8年1月4日(日)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時(所要時間30分)

材料費 ・お魚シードーム　900円
・海のドライフラワーライト　1200円

クリスマスやお正月の飾りに魚のシードームや海のドライフラワー（海藻）のランプを作ってみませんか？

※12月31日（水）と1月1日（木・祝）は別メニューで開催します。

魔よけのイワシ「アラクサ」プレゼント

とき 12月31日(水)　午前9時～

鳥羽・志摩地域では、大みそかに邪気を払う魔よけとしてアラクサ（先のとがった木にイワシとヒイラギを刺したもの。地区によってボラやエビを刺す場合も）を玄関に飾ります。受付で入館者にプレゼントします（1家族に1つ）。

「海の七草粥」のふるまい

とき 令和8年1月7日(水)
午前11時～（なくなり次第終了）
※受付にて引換券をお渡しします。

無病息災を願って国崎町に伝わる七草叩きをヒントに、特別に作る海藻入り七草粥をふるまいます。

目出タイ釣り名人決定戦

とき 令和8年1月1日(木・祝)～3日(土)
午後1時～（先着16人）

ところ 海の博物館・映像ホール

縁起物！目出タイを釣ってみよう。釣った魚の点数を競い、3位までのかたに豪華賞品をプレゼント！参加賞もあります。ぜひ大物を釣ってください。

とばびと 活躍プロジェクト

トバゴト

Vol.37

健康福祉課長寿介護係
（生活支援コーディネーター 杉浦徹）
TEL 25-1186

トバゴトQRコード

キーワード
#運動の場づくり
#船津お元気クラブ

船津町で、介護予防・フレイル予防の新しい取り組みが始まっています。きっかけは、町内会と地域の有志、地域包括支援センターが協力し、9月下旬に船津コミュニティセンターで開催された「とばらんす運動」の体験会でした。体験会には20人以上のかたが参加し、筋力トレーニングである「とばらんす運動」に取り組みました。

10月中旬には2回目の体験会が企画され、そこでは「今後どうすれば自分たちで運動の場を続けられるか」を話し合う時間があり、少しずつ自主運営のかたちを模索していきました。その結果、船津町では毎月2回（自主運営）での開催が目標となり、10月下旬には3回目の「とばらんす運動の日」が開かれました。

このように、船津町では回を重ねるごとに自主運営が進み、自分たちでDVD操作マニュアルを作成したり、運動の進行を担う姿も見られるようになりました。

地域における運動の場では、会場の鍵の管理、テレビやDVDの操作、運営の負担感などが課題となり、自主運営が難しくなることも多くあります。しかし、船津町では町内会がしっかり土台を支え、参加者も一緒に支え合う良い雰囲気が育っています。

船津町のように、みんなで少しずつ動き出す姿は、ほかの地域のヒントになるかもしれません。「うちでも何かできるかな」と思ったら、ぜひ地域包括支援センターに相談してみてください。きっと力になってくれるはずです。