

## “花垣環境サポート隊” 隊員募集！

花垣地区住民自治協議会では、本年度「伊賀市キラット！輝け地域応援事業」として、地域の環境美化や暮らしやすい地域づくりを進める「花垣環境サポート隊」を募集します。

主に道路や公共施設周辺の草刈り・清掃、簡単な環境整備など無理のない範囲でお手伝いいただく活動を予定しています。体を動かしたい方、仲間づくりをしたい方、自治協・地域活動に関心のある方など、都合のつく日だけの参加も歓迎します。

尚、活動には既定の謝礼(時給相当)を予定しています。参加をお願いできる方や、活動内容や詳しいことの説明は花垣地区市民センターまでお問い合わせください。

皆さまのご参加をお待ちいたしております。



2026 年度キラット！輝け地域応援事業

事務局：花垣地区市民センター

勝島 寿男

## 🌻 ピラティス講座 🌻

- ・日 時：2026年 6月 23日(火)  
13:30～14:30 (13:20 より受付)
- ・定 員：15名 定員になり次第締め切ります
- ・場 所：花垣地区市民センター 会議室
- ・申込先：花垣地区市民センター ☎0595-39-0002
- ・講 師：ピラティス教室<sup>ルピナス</sup>Lupinas Nao (なお) 様
- ・持ち物：ヨガマットをお持ちの方は持参ください。

水分補給のための飲料はこちらで準備します

★ヨガマットがない方はこちらで準備しますので、申し込みの際お申し出ください。

※ピラティス初心者の方も、そうでない方も、参加していただけます。姿勢改善など、体感してみましよう！



## 🌻 花垣地区住民自治協議会からのお知らせ 🌻

毎年6月に実施しています「健康ウォーキング」について、「楽しみにしている」「今年は何日なのか？」とのお声をいただいています。

例年気温が高く、とても暑い日の実施となっていることから、熱中症の対策として今年度は **11月中旬**を予定しています。10月の「広報はながき」でご案内させていただきますので、楽しみにお待ちしております！



🚦 4月から道路交通法改正 🚗 … 一部を紹介します

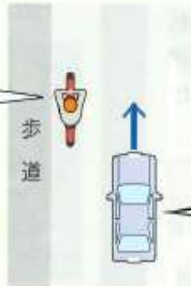
自転車追抜き時の安全を確保するための規定が新設!

追い抜く際は、十分間隔をとりましょう

★自動車等(自動車、一般原動機付自転車)が自転車等(自転車、特定小型原動機付自転車など)を追抜く際に十分な間隔がない場合…

●自転車等は…できる限り道路の左側端に寄って通行しなければなりません。

- 罰 則 5万円以下の罰金
- 反則金 5,000円  
(被側方通過車義務違反)



●自動車等は…間隔に応じた安全な速度で進行しなければなりません。

- 罰 則 3月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金
- 違反点 2点
- 反則金 大型・中型・準中型9,000円  
普通7,000円 二輪6,000円  
小特・一般原付5,000円

「2026年度キラッと！ 地域活動運営 ワークショップ」開催しました

5月27日(水)「地域活動運営、若者の自治協活動への参画」をテーマに、ワークショップを実施しました。

あなたとご近所さんの「いま」と「未来」を考えあう タイムトラベルワークと グループに分かれ以下の内容に沿って話し合うグループワークで、地域活動運営についての率直な気持ちをお聞きしました。

【強み】花垣の良いところ

【弱み】花垣で困っていることや課題

【理想】15年後こんな花垣だったらいいな

花垣地区の皆さんの貴重なお声を、今後の活動に反映していく良いきっかけとなりました。



写真は 2025/12 開催事のものです

市民センターからのお願い

いつも花垣スポーツレクリエーション広場(グラウンド・体育館)をご利用いただきありがとうございます。

ご利用の際は、「ゴミ」は各自お持ち帰りいただくようお願いいたします。みんなが利用する施設です、気持ちよくご利用いただけるようご協力をお願いいたします。



脳トレクイズ

【問題】なんて読むでしょう？

なつ  
なつ なつ なつ  
なつ なつ なつ  
なつ なつ なつ

ヒント：まぜてまぜてネバネバ、体にいいのよねえ～



答え：納豆

生涯学習講座 情報

<7月以降講座予定>

- 7/21(火) 13:30～ 映画観賞会
- 7/28(火) 13:30～ 己書
- 8/4(火) 13:30～ ヨガ



自治協HP



自治協  
Instagram



花垣地区市民センター  
YouTube

