



# 松尾ふれあいだより

松尾住民自治協議会 令和8年6月1日発行  
松尾地区コミュニティセンター TEL58-2648 FAX58-3662

## ★第2回ふれあい学級

- 【日 時】 6月23日(火) 9:30~12:00 (研修時間)
- 【内 容】 高齢者自動車運転研修
- 【研修先】 三重県交通安全研修センター(セーフティプラザみえ)
- 【定 員】 先着16名 (6月8日(月)9:00~お申し込みください)



～来て・見て・体験しよう～

屋内体験…運転シミュレータ、各種身体能力測定機器等  
屋外体験…実車運転による急ブレーキ体験、正しい運転姿勢の確認等  
交通安全講話  
(8:40 松尾地区コミュニティセンター集合 ~ 13:00 着予定)



## 普通救命講習会

～もしもの時に身近な人を助けたい！～

- 【日 時】 7月12日(日) 8:30~11:30
- 【場 所】 松尾地区コミュニティセンター
- 【内 容】 消防署員による3時間講習 ……心肺蘇生訓練、AED訓練など
- 【申込先・お問合わせ】 松尾地区コミュニティセンター

※申込み時に ①氏名②住所③生年月日④電話番号をお知らせください。

申込期限：6月22日(月)

◆動きやすい服装でご参加ください。お子様連れでの受講はお控えください。

◆過去に受講されたことのある方は当日、**修了証をご持参**ください。



主催：安全防災部会



### 自律神経のお話 整えるコツは「光」「呼吸」「リズム」

自律神経とは：「体の自動調整スイッチ」

- 交感神経(アクセル)：日中・活動モード
- 副交感神経(ブレーキ)：夜・休息モード

(不調の原因) ストレス・睡眠不足・生活リズムの乱れ・気圧や季節の変化など  
👉 今日からできる改善ポイント 🧠

- ①朝の光を浴びる：カーテンを開けて1分でOK
- ②深呼吸でリラックス：4秒吸う → 7秒止める → 8秒吐く
- ③生活リズムを整える：起床・就寝時間をそろえる
- ④軽い運動(5~10分でOK)：ウォーキング・ストレッチ・椅子ヨガ
- ⑤入浴：ぬるめのお湯に10分ほど浸かる

【問】 松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室  
☎ 0598-58-3960

「切り替え」が  
うまく  
できるかが鍵!

### 資源物集団回収にご協力ください —松尾地区自治会—

6月の資源物回収日は、**6月4日(木)**です。

《7月は2日(木)》

回収品目は、新聞紙、雑誌・雑紙、ダンボール、牛乳パック、古着、アルミ缶です。

集団回収の収益金・補助金は、各自治会に還元されます。



### 松尾地区老人クラブ連合会主催「ユニカールを楽しむ会」

コロナ禍で中止になっていた、松尾老人クラブ連合会主催のユニカール大会を開催します。

センターの涼しいお部屋で、みんなでユニカールを楽しみましょう。

- 【日 時】 7月11日(土) 9:00~
- 【場 所】 松尾地区コミュニティセンター
- 【申込み】 各地区老人クラブへお申し込みください。
- 【主 催】 松尾地区老人クラブ連合会



### ～健康づくりスポレク支援事業のご案内～

「めざせ！日本一健康と福祉のまち松尾」をスローガンに掲げ、住民の健康維持を図り、地域間の交流、福祉の向上を目指し、各種スポーツやレクリエーション等を自主運営する競技会等を支援します。支援の対象となる競技会等は、次の要件を満たすものです。

- 1.地域住民を対象とする競技会(大会)で、参加者が50名以上あること。  
(1会計年度中に複数回開催する場合は、1回の参加者が20名以上あること)
- 2.運営団体は、代表者を定め、事務局へ登録を届け出ること。
- 3.支援の方法によっては、1種目30,000円を限度とし予算の範囲内とします。

※詳細は松尾住民自治協議会(松尾地区コミュニティセンター)までお問い合わせください。



### 👉 やさい畑(さつまいもの苗植え)

5月20日(水)松尾住民自治協議会役員等がやさしい畑で幼稚園児と一緒にさつまいもの苗挿しをしました。雨の天気予報で心配しましたが、晴天になり、秋には大きなお芋が収穫できることを祈りながら丁寧に1本ずつ植えていただきました。



### 「幸せの黄色いレシートキャンペーン」にご協力ください!

毎月11日に「マックスバリュ川井町店」でお買い物された黄色のレシートを、店内に設置された「松尾住民自治協議会」の箱にご投函いただきますと、集まったレシートの会計金額の1%が還元されます。みなさまのご協力をお願いします。



### ♪♪「松尾ふれあい図書館」をぜひご利用ください♪♪

松尾小学校の図書室を「ふれあい図書館」として地域の方に開放しています。子ども達は、昼休みには将棋や折り紙や工作教室で、読書の時間には紙芝居等を楽しんでいます。地域の方も読書やお話をしたり、工作を楽しむこともできます。(本の貸し出しもできます)幼稚園帰りにも、ぜひ親子でお立ち寄りください。折り紙や工作で遊んでいただけます。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご利用ください。



- 《開館時間》 学校の授業のある日の火・木・金曜日 13:00~16:00
- ★児童の安全確保のため、保護者・地域の方の利用には登録が必要です。
- ★ボランティアをしていただける方を募集しています。

【問合せ】 松尾小学校 58-2464  
松尾地区コミュニティセンター 58-2648



6月  
行事予定

☆趣味クラブ等☆

曜日	クラブ名	開始時刻	開講日				
月	シニアビクス	9:05	1	15	22	29	
	リラックスヨガ	10:10	1	15	22	29	
	筆ペン	13:40	1	15	22	29	
火	若葉の集い【物忘れ予防教室】	10:00	9				
	新舞踊「藤登三会」	14:00	9	23			
	中高齢者パソコン教室	19:00	2	9	16	23	30
水	たのしい太極拳	10:00	3	17			
	民謡 曲丸会	13:30	10	24			
	キッドビクス	17:00	3	10	17	24	
	松尾珠算クラブ	18:00	3	10	17	24	
木	書道	10:00	4	11	18	25	
	Hello Mama	10:00	18				
	パッチワーク教室(キルティングBEE)	12:30	4	11	18	25	
	絵手紙・へたうま会	13:00	18				
	スローエアロ	15:00	4				
	松尾太極拳	19:30	4	11	18	25	
金	大正琴(入門・初級)	10:00	12	26			
	コーラス うぶ	10:00	5	19			
	大正琴(中級)	13:00	12	26			
	松尾囲碁クラブ	13:00	5	19			
土	いけばなこども教室	10:00	6				
	料理	19:30	13				
	写真クラブ「広影会」	19:30	27				
日	男声合唱団がまの会	13:00	7	14	21	28	28

☆その他会議・行事等☆

	開催日
地域振興・環境部会 A班整備作業	6/7(日)
自治会要望現地調査	6/9(火)
住民自治協議会役員会	6/15(月)
ふれあい学級②	6/23(火)



育児サークル「Hello Mama」6月の予定

子育て中のお母さんが中心となって運営している子育てサークルです。情報交換したり、子育て仲間を作ったり、一緒に子育てを楽しみましょう。

6月18日(木) 10:00~12:00

「たいじくベビー 体操教室」 講師 元NICU保育士 おぼら かおりさん

こどもの発達に★ ママも体をほぐしてリラックス★

参加費無料 先着15組 6/10までに申し込みください。

松尾地区コミュニティセンター TEL 0598-58-2648 (9:00~16:00)

松尾幼稚園 令和8年度 第2回ひよこ教室のお知らせ



6月10日(水) 10:00~11:00

《園庭であそんだり、かんたんな工作をするよ》

場所: 園庭や保育室 対象: 未就園の乳幼児(0~6歳)とその保護者

★どこの地域にお住まいでも参加できます。お友だちをお誘いのうえ遊びに来てください。

松尾幼稚園 夕涼み会のお知らせ (0歳から6歳までの未就学のお子さんが対象です)

6月26日(金) 17:00~18:30 (雨天の場合は踊りは小学校体育館、お店・ゲームは幼稚園)

盆踊りを踊ったり、園児のお店でお買い物したり、手作りのゲームで遊んだりするよ。

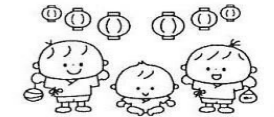
すべてチケット(一人分350円)でできるので、ぜひ遊びに来てください。

参加希望の方は6月18日(木)までに幼稚園(TEL58-2484)に連絡して

くださいね。チケット代金は当日お支払いください。

★当日券もありますが、枚数に限りがあります。

ゲームの景品もあるよ!



地域クイズ59

松尾地域に関するクイズ! 松尾地区内の方であれば、年齢を問わずご参加いただけます。

【問題】松尾小学校の図書室は地域の方に開放されています。地域の方々や幼稚園帰りの親子の方が読書やお話をする場所として、また折り紙や工作を楽しんでいただける場所として、暑い日や寒い日には過ごしやすい場所としてご利用ください。その、地域開放型図書館の名前は何か?

解答用紙にてご解答下さい。正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼントします。

次号に正解と当選者を掲載します。

地域クイズ58(先月掲載)の答え: 5月31日 応募総数61名(全員正解)

★当選者★ 笠木栄さん、中島正子さん、平田知さん、藤田茂さん、森本洋子さん

きりとり

地域クイズ解59用紙

※6月22日(月)までにコミュニティセンターへ

(閉館時は郵便受けへご投函ください)

住所	氏名	よみがな	電話番号	※風間連絡のつく番号
町				
解答	松尾〇〇〇〇〇〇図書館			