



松尾ふれあいだより

松尾住民自治協議会 令和8年8月1日発行
松尾地区コミュニティセンター TEL58-2648 FAX58-3662
開所時間 9:00~16:00

【夏休み工作「メダルを作ろう」】 児童と高齢者のふれあい事業（みえこどもの城連携）

～作ってわたそう感謝のメダル～

ふだんは言えない、ありがとうの気持ちをこめて
老人クラブの方たちとみんなで作ろう！
日時 8月21日（金）13:30~15:00（予定）
場所 松尾地区コミュニティセンター 1階大会議室
定員 30名（松尾地区在住の小学生）参加費無料
申し込み 8月17日（月）までにお申し込みください。



【夏休みこども健康教室】

～おいしくお料理教室～

食事について、管理栄養士の先生と栄養の大切さを勉強して楽しくクッキングしましょう！

日時 8月26日（水）10:00~
場所 松尾地区コミュニティセンター 1階大会議室
講師 管理栄養士 馬場啓子先生
定員 先着15名 参加費無料
持ち物 お茶 タオル エプロン 三角巾
申し込み 8月7日（金）~18日（火）の間にお申し込みください。
アレルギーがある方はお知らせください。



MENU

★びっくり！
かんたんピザ
★野菜たっぷり
ミネストローネ
★かんたんゼリー

松尾住民自治協議会ポスター募集!!

意識高揚を図るため次の啓発ポスターを募集します。

応募締め切り 令和8年9月7日（月）必着

【募集内容】

『あいさつ運動』 常にあいさつができ、世代間の交流が進むまちづくりを目指していることをイメージしたもの

『不法投棄の防止活動』 不法投棄防止のため地域へ注意を促すなどの活動、一斉清掃など環境美化活動によりきれいなまちづくりを目指していることをイメージしたもの

『福祉と健康づくり活動』 世代を越えて、誰もがいつまでも健康で元気に生活できる健康づくりをイメージしたもの

【募集対象】

・松尾小学校および松尾幼稚園・わかすぎ第二保育園の4・5歳児クラスに在学・在園する児童
⇒小学校や園を通じて作品を提出してください

・松尾地域にお住いの4歳、5歳児相当から小学生までの児童
⇒松尾住民自治協議会（松尾地区コミュニティセンター内）へ提出してください。その際、名札の記入をお願いします。

【募集規格】

- ①用紙の大きさは、画用紙八つ切り（約27cm×約39cm）とし、縦書き、横書きは問いません。
- ②描画材料は、自由とします。
- ③小学生は、それぞれの活動の啓発に関する標語（内容は自由）を入れてください。
- ④自作未発表のものとし、※子どもたちの自由な発想に基づき制作してください。
- ⑤児童1人につき応募はいずれか1点とします。



☆☆ 松尾有志 平日ゴルフ同好会コンペのご案内 ☆☆

＜第69回＞

日時 9月29日（火） 9:30~ スタート
場所 エクセレントゴルフクラブ

伊勢大鷲コース（津市稲場町）

締め切り 8月25日（先着7組）

＜第70回＞

日時 10月22日（木） 9:45~ スタート
場所 エクセレントゴルフクラブ

一志温泉コース（津市一志町）

締め切り 10月5日（先着7組）

★参加費用は9,000円程度、新たに参加される方、大歓迎です。

松尾夕涼み会終わりました

7月25日（土）松尾地区コミュニティセンター駐車場と松尾小学校小運動場にて夕涼み会が開催されました。オープニングで松尾幼稚園児のかわいい踊りを披露していただき、飲食コーナー・夜祭コーナー・小学校PTAのゲームコーナーを楽しんでいただきました。ガラガラ抽選会と運動場にて行われた手筒花火で大変盛り上がりしました。



資源物集団回収にご協力ください —松尾地区自治会—

8月の資源物回収日は、8月6日（木）です。

《9月は3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。



はじめよう！減塩

健康のための食塩摂取量 男性:7.5g 女性:6.5g 高血圧の人:6g

実際は→男性:10.9g 女性:9.3gもの食塩をとっています

【食塩摂取量を減らすために】

＜食するときのコツ＞

- ・めん類の汁は飲み干さない
- ・調味料は「かける」ではなく「つける」
- ・味噌汁は野菜を具沢山に
- ・カリウムを多く含む食品を食べる

＜作るときのコツ＞

- ・旬の食材を薄味で楽しむ
- ・天然食品でだしをとる
- ・酸味、香辛料、香味野菜を使う
- ・減塩の調味料を使う

☞カリウムは尿中へのナトリウム排泄を促します。

→バナナ・リンゴ・トマト・ほうれん草・じゃがいも・なす・ニラ・納豆など

●腎機能低下のある方は、カリウムのとり方を腎臓専門医にご相談ください

【問】 松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室

☎ 0598-58-3960

ふれあいスペース開設中！



日時：月曜日 9:30~16:00

場所：松尾地区コミュニティセンター 1階小会議室

どなたでもご利用いただけます。

暑い時間に涼しい部屋で、お話ししたり、本を読んだり、勉強したり、ひと休みしたりする場所にお使いください。

新聞やふれあい図書館に寄贈された本も交換しながら置いてあります。新しく、オセロや将棋も置いてあります。



8月行事予定表

☆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	3	10	17	24	31
	リラックスヨガ	10:10	3	10	17	24	31
	筆ペン	13:40	3	17	24		
火	若葉の集い【物忘れ予防教室】	10:00	休 講				
	新舞踊「藤登三会」	14:00	11	18	25		
	中高齢者パソコン教室	19:00	休 講				
水	たのしい太極拳	10:00	5	19			
	民謡 曲丸会	13:30	12	26			
	キッドビクス	17:00	5	12	19	26	
	松尾珠算クラブ	18:00	5	19	26		
木	書 道	10:00	6	20	27		
	育児サークル 「Hello Mama」	10:00	休 講				
	パッチワーク教室(キルティングBEE)	12:30	6	20	27		
	絵手紙・へたうま会	13:00	20				
	スローエアロ	15:00	6	20			
	松尾太極拳	19:30	6	20	27		
金	大正琴（入門・初級）	10:00	28				
	コーラス うぶ	10:00	7	21			
	大正琴（中級）	13:00	休 講				
	松尾囲碁クラブ	13:00	7	21			
土	いけばなこども教室	10:00	休 講				
	料 理	19:30	休 講				
	写真クラブ「広影会」	19:30	1	22			
日	男声合唱団がまの会	13:00	2	9	23	30	

☆その他 会議・行事等☆

	開催日	開始時刻
地域振興・環境部会 C班整備作業	8/2（日）	7:00
松尾住民自治協議会役員会	8/3（月）	19:30
一人暮らし高齢者ふれあいの集い	8/4（火）	10:00
児童と高齢者のふれあい事業	8/21（木）	13:30
夏休みこども健康教室	8/26（水）	10:00
福祉部会	8/28（金）	19:30



「青色防犯パトロール」ボランティア募集

松尾住民自治協議会と松尾地区自治会では、地域の防犯活動の一助として青色回転灯を装着した車両による防犯パトロールを行っています。

青色防犯パトロールボランティアを募集していますのでご協力いただける方は、松尾住民自治協議会（松尾地区コミュニティセンター内）までお問い合わせください。

※青色防犯パトロール車でのパトロール中は、同乗者に1名の「パトロール実施者証」の携帯が必要となります。

お願いします



【お知らせ】

松尾地区コミュニティセンターの事務室は

8月13日（木）・14日（金）はお休みさせていただきます。

※松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室は開室しています。

育児サークル「Hello Mama」8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。

今月はお休みになります。9月をお楽しみに！

松尾幼稚園 ひよこ教室のお知らせ



未就園児（0才～6才）とその保護者が対象です。お茶や着替えなど、必要と思われるものを持って幼稚園に遊びに来てくださいね。どこの地域にお住まいでも参加していただけます。8月はお休みです。次回は9月9日（水）の予定です。

地 域 ク イ ズ 61

松尾地域に関係するクイズ！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】松尾地区コミュニティセンターでは、毎週月曜日の9:30～16:00まで、1階小会議室を開放しています。夏は冷房、冬は暖房、快適な空間で、お話したり、本を読んだり、勉強したり、ひと休みしたりする場所にお使いください。このお部屋の名前は何か？

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60（先月掲載）の答え： 105人 応募総数 47口

★当選者★ 黒川順一さん、高木みほ子さん、中村久子さん、藤田久子さん、古立孝幸さん

地域クイズ解答61用紙 ※8月24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	※屋間連絡のつく番号
町				
解 答	〇〇〇〇〇スペース			