



松尾ふれあいだより

松尾住民自治協議会 令和8年9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



★第3回ふれあい学級



【日 時】10月6日(火) 10:00~
【内 容】「コーヒーをたのしもう!」
~コーヒーのお話と美味しいコーヒーをいただけます~
【講 師】くりま珈琲焙煎所 小阪秀樹さん
【募 集】先着15名 (定員になり次第締め切ります)
【申込み】9月14日(月)~25日(金) 9:00~16:00の間にお申込みください。
どなたでも受講していただけますので、お気軽にお申込みください。



★ほのぼのだよ!★ 松尾地区敬老会を開催します

松尾地区の75歳以上の皆さまをご招待し、地区敬老会を開催いたします

【開催日】10月17日(土) 10:00~ (受付は9:30~)
【場 所】松尾小学校体育館(駐車場は松尾小学校運動場)

民生委員、福祉委員が案内状をお届けしますので、ご参加いただける方は、9月25日(金)までに民生委員、福祉委員に参加申込書をお渡しいただくか松尾住民自治協議会までお申込みください。



資源物集団回収にご協力ください —松尾地区自治会—

9月の資源物回収日は、9月3日(木)です。
《10月は1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。



心穏やかに過ごすために

＜基本的な考え＞
○完璧を目指さない:「まあいいか」
○自分にやさしい言葉をかける:「よく頑張っている」「大丈夫」
○感謝を意識して毎日を過ごす:どんな小さなことでも「ありがとう」と思う
＜心を穏やかにする簡単テクニックと習慣＞
・深呼吸:鼻からゆっくり吸って、口から長く吐く。これを3回
・30秒のマインドフルネス呼吸:「吸って吐いて」自分の呼吸だけに集中
・温泉呼吸法:息を吸う時に「温かい空気が入ってくる」、吐く時に「イヤな気持ちが外に出ていく」ことをイメージする
・自然と触れ合う時間を作る:5分だけでも花や木や空を眺める
・1日5分の「静かな時間」を持つ
※ 長期間不調が続く場合は専門機関への相談を検討してください



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

スポレク祭を開催します!

世代を越えたふれあいと健康づくりを目的に、地域住民の誰もが参加できる体力づくりとしてスポレク祭を開催します。グラウンドゴルフは初心者の方でも楽しめます。子供用のクラブも用意がありますので、家族や友人同士など、ぜひご参加ください!

【日 時】11月8日(日) 受付8:30~ 競技開始 9:00(予定)

【場 所】松尾小学校 大運動場(駐車場は松尾小学校小運動場)

【実施競技】グラウンドゴルフ ※雨天の場合は体育館でシャッフルボード



- 参加対象 松尾地区に居住の小学生以上の方(但し、1~3年生は保護者同伴)
- 募集人数 100名程度(先着順)
- 参加方法 原則、1チーム5~6人でチームを編成し、お申込みください。
少人数(おひとり様)でも参加可能です。その際は混合チームになり申込書は松尾地区コミュニティセンターでお渡しします。
- 申込期限 10月20日(火)まで
- 持ち物等 運動できる服装・運動靴・タオル・飲み物など
用具は準備しておりますが、マイクラブ・ボールの使用可能です。

★趣味クラブ会員募集

松尾中・高齢者パソコン教室受講生募集(22期生)

パソコンを始めようと思う人、以前途中で諦めた人大歓迎

【内 容】Word(ワード)、Excel(エクセル)を中心に行います。
【会 費】1講座 1,500円 ×2回
【開講日】9月15日(火)より10か月間、午後7時~8時半
【申し込み、問合せ】松尾地区コミュニティセンター
川口保(090-8738-7959)



【応募先】松尾住民自治協議会
(松尾地区コミュニティセンター内)
【応募締切】令和八年十月二十日(火)

連絡先	住所	氏名 (ふりがな)
()	町	
()	番地	

※一人何句でも応募できますが、応募用紙一枚につき、一句の記入としてさせていただきます。

健康川柳応募作品

◆健康川柳募集◆
今年も「健康づくり」に関する川柳を募集します。
応募された作品の中から優秀作品を選定し、入選者には記念品をお贈りします。
また、応募作品は松尾地区文化祭にて展示や「松尾ふれあいだより」等への掲載などにより公表し、健康づくりの意識啓発のために活用させていただきます。
なお、入選作品を公表の際、氏名も掲載しますのでご了承の上、ご応募ください。

☆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	7	14	28	
	リラックスヨガ	10:10	7	14	28	
	筆ペン	13:40	7	14	28	
火	若葉の集い【物忘れ予防教室】	10:00	8			
	新舞踊「藤登三会」	14:00	8	22		
	中高齢者パソコン教室	19:00	15	22	29	
水	たのしい太極拳	10:00	2	16		
	民謡 曲丸会	13:30	9			
	キッドビクス	17:00	2	9	16	23
	松尾珠算クラブ	18:00	2	9	16	30
木	書道	10:00	3	10	17	24
	育児サークル「Hello Mama」	10:00	17			
	パッチワーク教室(キルティングBEE)	12:30	3	10	17	24
	絵手紙・へたうま会	13:00	17			
	スローエアロ	15:00	3	17		
	松尾太極拳	19:30	3	10	17	24
金	大正琴(入門・初級)	10:00	11	25		
	コーラス うぶ	10:00	4	11	18	25
	大正琴(中級)	13:00	11	25		
	松尾囲碁クラブ	13:00	4	18		
土	いけばなこども教室	10:00	5			
	料理	19:30	12			
	写真クラブ「広影会」	19:30	26			
日	男声合唱団がまの会	13:00	6	13	20	

☆その他会議・行事等☆

	開催日	開始時刻
松尾住民自治協議会役員会	9/4(金)	19:30
地域振興・環境部会 A班環境整備	9/6(日)	7:00



松尾幼稚園 令和8年度 第4回・第5回ひよこ教室のお知らせ

松尾幼稚園では未就園の乳幼児を対象にひよこ教室を開催しています。園庭や遊戯室で遊んだり、絵本のよみかきを聞いたり、製作遊びをしたりしていろいろなことが体験できます。在園児や先生と一緒に遊びましょう。予約は必要ありません。これまでのひよこ教室の様子を松阪市公式Instagramに投稿していますのでぜひご覧ください。9月は2回実施します。

日時:9月9日(水) 10:00~11:00

内容:みずあそびをしよう!

★水筒やタオル等をお持ちください。

雨天時:室内で遊びます。簡単な工作もするかも!

日時:9月24日(木) 10:00~11:00

内容:広い遊戯室で遊ぼう!(ブロック、トランポリンなど)・お月見のかざりをつくろう!

★まだまだ暑い季節なので、涼しい室内で遊びましょう★

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★

場所:松尾幼稚園 園庭や保育室

※各自お茶や着替えなど必要と思われるものをお持ちください。

※園の状況によって変更したり、中止したりすることがあるかもしれませんので、ご了承ください。

育児サークル「Hello Mama」9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。

◆9月17日(木) 10:00~12:00

『命についてのお話』~命はきせき~

人形等を使ってマタニティを振り返ろう

講師:あかね助産院 助産師

初めての方もぜひご参加ください。

地域クイズ62

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】松尾住民自治協議会では、毎年9月に川柳を募集しています。毎年多くの方に応募いただき、役員会で審査の上、優秀賞を選びます。11月の文化祭で全作品を展示し、参加者には豪華?な景品もご用意しています。さて、この川柳は「何づくり」に関するものでしょうか?

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61(先月掲載)の解答 ふれあいスペース 応募総数58名 全員正解

★当選者★ 大口ふさ子さん、小川とみ子さん、木下美枝子さん、阪本茂行さん、渋谷千奈美さん

地域クイズ解答62用紙

※9月24日(木)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	〇〇川柳			