１１月のコミュニティセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 みくも文化祭 ２日目（ハートフルみくも） 9:00 休館日	2 ぬりえの会 10:00 キッズイング リッシュ17:30	3 文化の日 休館日	4 ヨガ　10:00 キラキラ教室 13:30 子ども卓球教室15:00	5 鵠ふれあいサロン 10:00	6 スポーツ吹矢 9:30 子ども茶道教室15:45	7 休館日
8 五主海岸ごみゼロ砂浜ウォーク 9:00 休館日 鵠食堂11:00 かささぎウインドカルテット 14:00	9 キッズイング リッシュ17:30 書道B19:30	10 書道A13:30 シポーツ16:00 キッズイング リッシュ17:00 鵠住民自治協議会定例会19:00	11 ヨガ　10:00 子ども鈴踊り&ヒップホップ教室 15:00	12 パソコン 10:00	13 スマホ教室10:00	14 収穫祭10:00 休館日
15 休館日 かささぎウインドカルテット 14:00	16 鵠チームK 13:30 キッズイング リッシュ17:30	17 太極拳13:30 シポーツ16:00 キッズイング リッシュ17:00 秋のおでかけバスツアー9:50	18 フラワーアレンジ9:30 ヨガ　10:00 子どもスポーツ吹矢教室15:00	19 唄おう会 10:00	20 筋力トレーニング教室 10:00	21 休館日 BeautyBowel 10:00
22 休館日 かささぎウインドカルテット 14:00	23 勤労感謝の日 休館日	24 書道A13:30 子ども習字教室15:00 キッズイング リッシュ17:00	25 ヨガ　10:00 子ども手芸・料理教室(料理)15:00 シポーツ16:00	26 パソコン 10:00 おいないカフェ 10:00 ほほえみ太鼓 13:30	27 スポーツ吹矢 9:30 料理教室 9:30	28 休館日
29 休館日 かささぎウインドカルテット 14:00	30 キッズイング リッシュ17:30 書道B19:30	＊	＊	※各自、飲み物を持参してください。 ※次の方が気持ち良く使用していただけるように、活動後に掃除機をかける等の清掃のご協力をお願いします。		

☆休館日について：年末・年始及び土・日曜日と祭日が休館です。
☆土・日曜日・祭日にご利用のお客様はご相談下さい。
☆その他の教室は趣味のサークルです。
☆趣味のサークルに関するお問い合わせは各サークルの代表者
　又はコミュニティセンターにお願いします。
☆施設の利用等ご不明な事は下記までお問い合わせください。

鵠地区コミュニティセンター　松阪市星合町６－１
TEL・FAX　0598-56-6025

※夜間、休日のご使用時には、使用者全員入っていただきましたら、玄関を内から施錠して使用していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、使用後には、玄関を施錠していただきますよう、よろしくお願いします。
※開館時間以外のご使用におきまして、窓の開閉の有無に関わらず、部屋や通路などの窓が閉まっているかの確認をしていただきますよう、よろしくお願いします。



コミセンだより
かささぎシンフォニー♪

令和８年11月１日発行（第8号）

発行：鵠地区コミュニティセンター　松阪市星合町6-1　Tel・Fax0598-56-6025

小学校合同避難訓練を終えて

日頃の備えはできていますか？防災対策には答えがなく「自助共助」を考えて備えなければなりません。その中の昨年に続き、鵠小学校合同避難訓練を開催させていただきました。今年初シューターを使った降下訓練を行い、子ども達や保護者の方には訓練の必要性が伝わったのではないでしょうか？また、「地域住民の皆様の参加」としての課題は残りました。今後いかにたくさんの方に参加していただくことができるのか考えていきたいと思います。

防災防犯部会長 服部 雅子

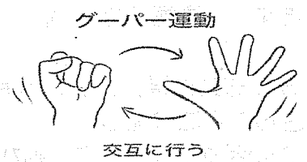
《センター長の一言(*^ー^*)》

鵠地域にお住まいの皆様、お元気でいらっしゃいますか。気候不順で風邪などひかれないようにご自愛ください。今月は「笠松十軒屋昔ばなし」をお伝えします。

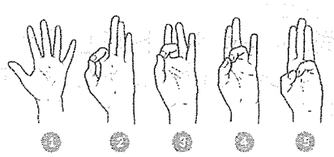
その昔、笠松の十軒屋に藤七さんという人がいました。藤七さんは、碧川堤防あたりに漁をする為の納屋を持っていました。ある年、激しい台風が来た際、納屋や舟の様子を見に行った藤七さんは、堤防下に漂流してきた小さい祠を見つけ、「龍宮さん」としてお祀りしました。

「龍宮さん」は、鵠の農村公園より約900m、かつて海岸堤防として水害から笠松の里を守ってきた龍宮提と呼ばれる提の中ほどに祀られています。

寒暖差に負けない！手のぽかぽか体操



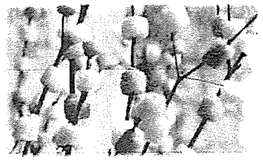
グー・パー体操　　5～10回
① 手をゆっくり握って「グー！」② 指を広げて「パー！」
声に出しながら行うと、楽しく続けられます。



親指タッチ体操　　左右5回
親指と人差し指、中指、薬指、小指を順番にくっつけます。指先を意識してゆっくり動かしましょう。

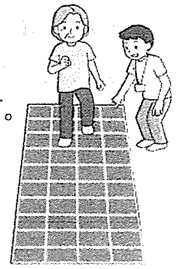
女性講座 餅花作り教室

【日　時】１２月　１日（火）　１３：００～１４：３０
【場　所】鵠地区コミュニティセンター　１Ｆ学習室
【講　師】佐藤　清美さん
【費　用】５００円
【定　員】１５人　※定員になり次第締め切ります。
【持ち物】エプロン、マスク、三角巾、お茶、持ち帰り袋
【締　切】１１月２０日（金）
【問合せ・申込先】鵠地区コミュニティセンター（TEL56－6025）



高齢者講座 スクエアステップエクササイズ教室

【日　時】１２月１１日（金）１０：００～１１：００
【場　所】鵠地区コミュニティセンター　１Ｆ学習室
【講　師】小畑　真理さん（うれしのアフレック）
【内　容】スクエアステップマットを使って、簡単なエクササイズをします。
【参加費】 無料
【定　員】１５人程度
【持ち物】お茶、タオル、動きやすい服装
【締　切】１１月３０日（月）
【問合せ・申込先】鵠地区コミュニティセンター（TEL56－6025）



センターからのお知らせ

◎生活道路における自動車の法定速度が引き下げられました！！

※ここでいう「生活道路」とは、主に地域住民が日常生活に利用されるような中央線がない道路のこと
（令和8年9月1日改正道路交通法施行令施行）

６０Km/h⇒３０Km/h

鵠地区コミュニティセンター前の交差点は、地域の子どのたちやセンターへお越しの方々の通行もたくさんあります。自動車の速度に気を付けることに加えて、東西の道路は、一時停止となっていますので、地域の安全のために、一人ひとりが交通安全の意識を持って、交通ルールを守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

◎舗装修繕工事による通行止めのお知らせ

11月4日（水）～7日（土）午前8時半～午後5時、鵠地区コミュニティセンター南側道路で、舗装修繕工事のため、全面通行止めとなります。ご注意ください。

◎みくも文化祭、ありがとうございました！

10月31日（土）、11月1日（日）に開催されましたみくも文化祭。作品の出展、芸能音楽発表会への出演、茶道体験への参加など、たくさんの方に参加していただくことができて、とても嬉しく思います。コミセンのサークル活動では、制作活動が少ないですが、生涯学習講座での制作教室でのたくさんの作品ができ、展示会場をにぎやかにすることができました。ありがとうございました！

◎12月に、三雲福祉まるごと相談室との共催で楽しいイベントをします！

12月17日（木）に、笑いのひとときやカフェの内容で、楽しいイベントをします。詳細は、12月のたよりでお知らせします。お楽しみに！

鵠地区敬老会を開催しました

令和8年10月18日（日）鵠小学校体育館にて、鵠地区敬老会を開催しました。当日は、多くの皆様にご参加いただき、和やかな雰囲気の中で敬老会を行うことができました。式典では、ご来賓の皆様からお祝いの言葉をいただき、記念写真の撮影や太鼓演奏などを楽しんでいただきました。久しぶりに顔を合わせる方々との会話も弾み、笑顔あふれるひとときとなりました。

ご参加いただいた皆様に、少しでも楽しい時間を過ごしていただけたのであれば、私たち主催者にとって何よりの喜びです。

ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた関係者の皆様に、心よりお礼申し上げます。これからも皆様が健やかに、笑顔で毎日を過ごされますことを願っております。いつまでもお元気で、これからも地域を温かく見守ってください。来年も皆様の笑顔にお会いできることを楽しみにしています。

五主海岸ごみゼロ砂浜ウォークのお知らせ

【日時】11月8日（日）9:00～10:30 ＊小雨決行、荒天中止
【場所】五主海岸
【内容】みんなで海岸を歩きながら、砂浜のごみを拾って、きれいな海岸にしましょう！
大人も子どもも大歓迎！家族みんなで、気軽に参加してください。
地域のみなさまのご参加をお待ちしています！
【お問い合わせ】鵠地区コミュニティセンター　電話56-6025

収穫祭のお知らせ

【日時】11月14日（土）10:00～14:00　＊雨天時はコミセン内で行います。
10:30～焼き芋、ポップコーンの提供、米、野菜販売開始、鵠コミセンマルシェ
11:30～鵠汁、ご飯の提供
＊無くなり次第終了とさせていただきます。
【場所】鵠地区コミュニティセンター駐車場、鵠小学校グラウンド
【内容】鵠汁、ご飯、焼き芋、ポップコーン、野菜・米販売、鵠コミセンマルシェ、鵠小学校の子どもたちによるお店もあります！子どもから大人まで、みんなで楽しめる収穫祭です。ご家族そろって、ぜひ遊びに来てください！広報11月号の折込チラシもご覧ください。
みんなで食べて、笑って、楽しい一日にしましょう！
【お問い合わせ】鵠地区コミュニティセンター　電話56-6025