

松阪市久米町926
TEL 56-4780
FAX 67-7321
令和6年11月1日発行

11/9 (土) 米ノ庄ふれあいフェスタ

テーマ「みんなと一緒に“集おう” “学ぼう” “楽しもう”」

とき 10:00~14:00 (雨天順延 10日)

ところ 米ノ庄地区コミュニティセンター(旧 米ノ庄公民館)

内容

10:10 防災YES・NOクイズ

10:20 レクレーションゲーム ・カップンカップン ・ボールつかみ ・豆つかみ ・悪霊退散 ・役立つ! 細結び
・米何合? ・野菜の重さ当て など



8年度の松ヶ崎小と米ノ庄小との統合記念に、ジャンケンふれあい広場をつくりました。
3回勝って、景品をゲットしよう!

11:30 飲食ブース フライドポテト・揚げ餃子・フランクフルト・焼きそば・ポップコーン・綿菓子・飲み物

12:00 ふるまい おにぎり・芋煮(各150食)

13:30 大抽選会 抽選券は10時から11時30分までに配布。

※詳しくは、よねのライン11月の折り込みチラシをご覧ください。多数のご来場をお待ちしております。

11/17 (日) みくも文化祭芸能音楽発表会

開演 10:30~16:30(終了予定)

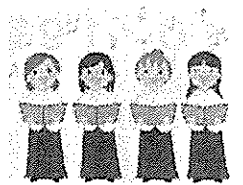
ところ ハートフルみくもスポーツ文化センター アリーナ

内容 舞踊・大正琴・コーラス・ギター・太鼓演奏・手品・太極拳・ダンス等

=米ノ庄地区コミュニティセンターのサークル活動より=

「子ども大正琴」「子どもハンドベル」「アダージョ」(大正琴)「クーホアヘレ」(フラダンス)の
4サークルが出演します。ご声援をよろしくお願いいたします。

※詳しくは、広報の折り込みチラシをご覧ください。



ふれあい旅行 「秋の龍安寺」と「京の上菓子練り切り細工体験」

追加募集中 (5名) ぜひご参加を!

とき 11月21日(木) 7:00~18:00

集合 米ノ庄地区コミュニティセンター(旧 米ノ庄公民館)

対象 米ノ庄地区に在住の方

行き先 京都市 龍安寺・八つ橋庵とししゅうやかた(練り切り和菓子体験)

申込み先 米ノ庄地区コミュニティセンター 電話56-4780(5名になり次第、締め切り)

詳しくは、「よねのライン10月」をご覧ください。

教育公民館部会



女性学級

レモン麴の作り方と活用の仕方

教育公民館部会

とき 12月12日(木) 10:00 ~ 12:00
 ところ サークル室 指導 小林千加子 費用 1200円前後
 対象 松阪市に在住在勤の方 (各10名) 11月20日(水)×切
 持ち物 エプロン 三角巾 申込み 電話申し込み(56-4780)



以前、塩麴がブームとなりました。今回はレモンのさわやかさがポイントのレモン麴を作ります。お肉や魚介類によく合います。レモン麴を作った後は、レモン麴の活用の仕方を学び、試食会をします

9/29交通安全呼びかけ運動をアピタで実施!

秋の全国交通安全運動に合わせて、市場庄なかよし子ども会と住自協安全部会と共催で実施しました。児童15名含めて約35名が参加し、交通安全呼びかけと啓発物品を手渡していました。



10/14歩こう会で「光る君へ」の平安時代に

教育公民館部会

斎宮歴史博物館といつきのみや歴史体験館に行ってきました。



斎宮歴史博物館前で



歩行の仕方



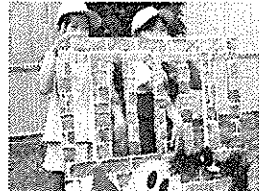
盤すごろく



平安の和菓子作り

10/19第3回よねのマーケットinハロウィン

人形劇団ししかぼぶ
「まさか!コンペカリン」



竹上市長さん フォトブース カボチャスープ リンパマッサージ

12/21(土)第4回よねのマーケット9:00~14:00(雨天順延)出店者募集中!

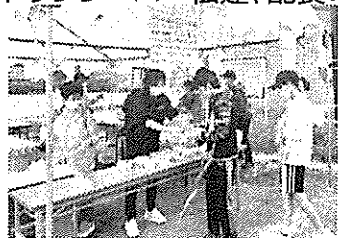
10/26に米ノ庄地区防災訓練実施!

防災部会

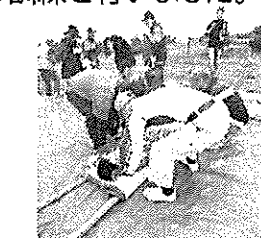
上ノ庄農村公園に115人が参加して、松阪市防災訓練に合わせて、避難所開設、応急担架(毛布担架)作成、応急措置、瓦礫からの救出、トランシーバー伝達、配食の訓練を行いました。



応急手当(骨折)



配食



応急担架(毛布担架)



瓦礫の撤去救出

「ちやちやっ」と始めて「も〜」っと元気に!
スマートフォンで介護予防



申込者募集中

自宅で楽しく動画を見ながら、脳を活性化しませんか?
筋トレ、脳トレはもちろん、有酸素運動、お口の体操、美術、音楽などさまざまなジャンルの動画があり、毎週月曜日と木曜日にどんどん新しい動画を配信します。

1回30分程度の番組となっております。令和7年3月末まで配信予定です。

事前申込制となっております。ぜひ、お気軽にお申し込みください。 →
お試し動画はこちらから



対象:65歳以上の市民の方

視聴方法:①ショートメールに届くURLをタップ または

②自宅に郵送される二次元コードの読み込みから動画再生画面につながります。

(通信にかかる費用は自己負担となります)

申込用二次元コード

【問い合わせ・申込み】松阪市役所高齢者支援課 ☎53-4099

→



グッ!と楽教室^{らっく}~複合編(音楽レクリエーション)~

いつまでも若々しく介護いらすの生活を目指しませんか。この講座は「うたと音楽」のチカラを使って楽しみながら介護予防に取り組むことができます。映像を見て♪歌って♪踊って♪心と体をグッ!と楽にしましょう!!

開催日時	① 11月25日 (月)	13:00	~	15:30
	② 12月 2日 (月)	13:00	~	15:00
	③ 12月16日 (月)	13:00	~	15:00

会場 米ノ庄地区コミュニティセンター

講師 株式会社第一興商 音楽健康指導士

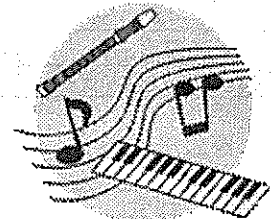
対象者 概ね65歳以上の方(定員25名)

持ち物 飲み物・タオル・運動靴(室内履き)・眼鏡(必要な方)

締め切り 11月18日(月)

問合せ・申込み先(申し込み必須)松阪市第二地域包括支援センター(嬉野社会福祉センター内)

電話番号 0598-42-7255 担当 西出・伊藤

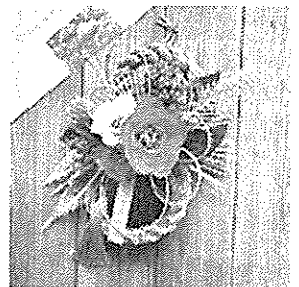


年末年始準備事業 イグサのお正月リース

教育公民館部会

とき 12月5日(木) 10:00 ~ 11:30
ところ 和室 講師 中西真知子 参加費 1500円
対象 松阪市にお住いの方(定員10名)
持ち物 裁縫セット
申込み 電話申し込み(56-4780) 11月20日(水)×切

お正月を前に、イグサで和モダンなリースを作ります。イグサの香りのすてきなリースです。お早目のお申し込みをお願いします。



月	火	水	木	金	土	日
				1 パソコンA 卓球愛好会	2 子どもハンドベル 子ども大正琴	3 文化の日 休館日
4 振替休日	5 レインボー 洋裁教室 ほほえみ太極	6 クーホーヘレ パソコンB 幸踊会 あじさいの会	7 かがやき サークル	8 カラオケ 卓球愛好会 フェスタ準備	9 ふれあいフェスタ	10 休館日
11 みくもGゴルフ やさしいヨガ ピーターラビッ さわやか太極拳	12 洋裁教室 コリトリ体操	13 東山ソーイング 幸踊会 健康部会 安全部会	14 コリトリA	15 パソコンA 卓球愛好会	16 米ノ庄まつり (小学校) 初級英会話	17 みくも文化祭 芸能音楽発表 会
18 みくもGゴルフ 防災会議	19 レインボー 洋裁教室 ほほえみ太極拳 大人のぬり絵	20 クーホーヘレ パソコンB	21 ふれあい旅行 絵手紙 コリトリA	22 カラオケ 卓球愛好会	23 勤労感謝の日 	24 休館日
25 グッ!と楽教室 みくもGゴルフ やさしいヨガ かみふうせん さわやか太極拳	26 洋裁教室	27 幸踊会	28 コリトリA	29 卓球愛好会	30 初級英会話	11.22 いい夫婦の日 

11月の会議・事業

部会等	内容	実施日	実施時間
みくも文化祭	芸能音楽発表会(ハートフルみくも文化センター)	17日(日)	10:30~16:30
第2地域包括支援	グッ!と楽教室…音楽レクリエーション	25日(月)	13:00~15:30
教育公民館部会	子ども講座	2日(土)	9:00~10:00
	子どもハンドベル	2日(土)	10:30~12:00
	大正琴	2日(土)	10:30~12:00
	ふれあい旅行	21日(木)	7:00~18:00
自治会部会	ふれあいフェスタ(雨天順延)	9日(土)	10:00~14:00
健康部会		13日(水)	18:30~19:30
安全部会		13日(水)	19:30~20:30
防災部会		18日(月)	19:00~21:00

11月
ごみカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 可燃	5 プラ容	6	7 可燃	8 不燃	9
10	11 可燃	12 プラ容	13 ※資源	14 可燃	15	16
17 ★	18 可燃	19 プラ容	20	21 可燃	22 不燃	23
24	25 可燃	26 プラ容	27	28 可燃	29	30

※資源:地区資源ゴミ回収日

ゴミの分別回収にご協力ください。

- ・燃えるゴミは松阪指定の黄色いゴミ袋を使用してください。
- ・資源ゴミは、地区の資源ゴミ回収拠点に持参してください。
- ・三雲リサイクルセンターでも、資源ゴミを回収しています。
- ・リチウムイオン電池使用の小型家電は、資源ゴミ回収日に地区拠点で回収します。三雲リサイクルセンターへ持ち込みもできます。