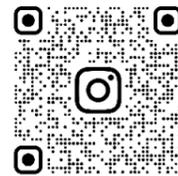


# 松尾ふれあいだより11月号

松尾住民自治協議会 令和6年11月1日発行  
松尾地区コミュニティセンター TEL58-2648 FAX58-3662

Instagramはじめました!



M.JUJIKAI\_2648  
フォローをお願いします!

## ★第4回ふれあい学級

《日時》 11月29日(金) 9:30~

《場所》 松尾地区コミュニティセンター

《内容》 簡単クッキング講座

～元気に長生きするヒント～

簡単に作れて、おいしく栄養が摂取できるメニューです。  
一緒に作って、楽しく食べましょう。

《講師》 管理栄養士 馬場 啓子 先生

《募集人数》 15名程度(先着順)

《申込み》 11月8日(金)～11月18日(月)までにお申し込みください。

### メニュー

きつね餃子  
シャキシャキサラダ  
ひじきの混ぜご飯  
野菜ジュースゼリー



## プロジェクトマッピング鑑賞ウォーキング

昨年、大好評だったみえ松阪マラソン、阿波曾蛸路トンネル内のプロジェクトマッピング  
観賞ウォーキングを今年も企画しました。

桂瀬町のクリーンセンター駐車場からバスに乗車し、中核工業団地南交差点付近で下車し  
てウォーキング、帰りは2つのトンネルを抜けた阿波曾町交差点付近からクリーンセンターま  
でバスで送迎します。歩く距離は片道のみ(約2.3km)です。

※中核工業団地南交差点から阿波曾町交差点の間は交通規制されます。

《日時》 令和6年12月14日(土) 13:30～16:30頃

※トンネルの開放時間14:30～16:00にあわせ、参加者の人数により2班に分け  
送迎を行います。申込み締め切り後に集合時間等をお知らせします。

《募集人数》 60名 ※超えた場合は抽選とさせていただきます

《対象》 松尾地区にお住まいの方

《申込方法》 お電話か来所にて住所、参加者名、電話番号をお知らせください。

《申込締切》 12月6日(金)13:00 まで

## 育児サークル「松尾キッズ」11月の予定

主に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。

11月11日(月) 10:00～

『親子体操』

講師：大矢美佳先生

持ち物：タオル、水筒など、その他各自必要と思う物。

※部屋は9時半から開放します。



## 資源物集団回収についてのお願い

—松尾地区自治会—

●松尾地区の集団回収日時は

11月の資源回収日は、11月7日(木)です。

《12月は5日(木)》

回収の品目は、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。

## 『地区文化祭』を開催します

《日時》 11月30日(土) 9:00～15:00

《場所》 松尾地区コミュニティセンター

### 松尾趣味クラブ作品展・クラブ紹介

パッチワーク、筆ペン、書道、写真、絵手紙、和紙ちぎり絵、いけばなこども教室他

### 健康づくり活動ほかポスター、健康川柳作品展

松尾小学校、松尾幼稚園、わかすぎ第二保育園の児童に応募いただいたポスターの  
入選作品や皆さまから応募いただいた健康川柳を展示します。

### その他の展示

松尾住民自治協議会で保有しています、防災用の簡易トイレ、段ボールベッド  
間仕切りを展示します。

### ふるまい

綿菓子、ポップコーン

展示をご覧になった方はお楽しみゲームに参加いただけます。

たくさんの方の来場をお待ちしています。



## 『健康づくり講座』の参加者募集!!

《日時》 11月12日(火) 10:30～12:00

《場所》 松尾地区コミュニティセンター 1階大会議室

《内容》 講話「健康についてのお話」

～お口から始める健康講座～

試食「たんぱく質たっぷり!

しっかり噛んで低栄養予防レシピ」

《講師》 松阪市健康福祉部健康づくり課

(健康センターはるる) 歯科衛生士

《定員》 先着25名(松尾地区にお住まいの方)

《参加費》 無料

《申込み》 若干空きがあります。お早めにお申し込みください。



福祉まるごと相談室

## 『感染症』を予防しよう!

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は

『手洗い』や『マスクの着用を含む咳エチケット』です

◎手洗い: 爪先から手首まで石鹸で丁寧に洗い流しましょう

◎咳エチケット: マスク・ハンカチ・ティッシュ・袖で鼻と口をおおう

※規則正しい生活、バランスのとれた食生活で免疫力も高めよう!

【問】 松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室

☎ 0598-58-3960



☆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	※11	18	25	
	リラックスヨガ	10:10	11	18	25	
	育児サークル「松尾キッズ」	9:30	11			
	筆ペン	13:40	11	18	25	
	フラダンス	19:00	11	18	25	
火	若葉の集い【物忘れ予防教室】	10:00	12 (健康づくり講座)			
	新舞踊「藤登三会」	13:30	12	26		
	中高齢者パソコン教室	19:00	5	12	19	26
水	たのしい太極拳	10:00	6	20		
	民謡 曲丸会	13:30	13	27		
	キッドビクス	17:00	6	13	20	27
	松尾珠算クラブ	18:00	6	13	20	27
木	書道クラブ	10:00	7	14	21	
	パッチワーク教室(キルティング教室)	12:30	7	14	21	28
	和紙ちぎり絵	13:00	7			
	絵手紙 へたうま会	13:00	21			
金	松尾太極拳	19:30	7	14	21	28
	コーラス うぶ	10:00	1	15		
	大正琴(入門・初級)	10:00	8	22		
	大正琴(中級)	13:00	8	22		
土	松尾囲碁クラブ	13:00	1	15		
	いけばなこども教室	10:00	16			
	料理クラブ	19:30	9			
日	写真クラブ	19:30	2	23		
	男声合唱団 がまの会	14:00	3	10	17	24

※は15:00開始

ふれあいスペース開設中!  
月曜日 9:30~16:00

☆その他 会議・行事等☆

	開催日	開始時刻
住民自治協議会役員会	11/8(金)	19:30
健康づくり講座	11/12(火)	10:30
公民館部会	11/15(金)	19:30
第4回ふれあい学級	11/29(金)	9:30
地区文化祭	11/30(土)	9:00

趣味クラブ会員募集のお知らせ

絵手紙教室メンバー募集

へたがいい、へたでもいいというので気楽です。  
切手をはってお孫さんとやりとりしてみませんか

毎月第三木曜日  
会費 月 500円  
筆や絵具持参です

講師 大台町の前納正道さん

現在ご近所の皆さん10人程度集まってやっています  
お問合せ 平成町 ふるたて 090 4213 3885



松尾幼稚園 令和6年度 第6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、絵本のよみかかせを聞いたり、製作遊びをしたりしている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。

日時：11月6日(水) 10:00~11:00

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 園庭や遊戯室 (雨天) 遊戯室

内容：クレパスや絵の具での製作遊び

★汚れてもいい服装でお越しください★

※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。



「ちゃちゃっ」と始めて「も〜」っと元気に!

スマートフォンで 介護予防



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)

【問い合わせ・申込み】松阪市役所高齢者支援課 53-4099

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



申込用二次元コード



地域クイズ ④

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】今年も昨年に続き『みえ松阪マラソン2024』が開催されます。

全国から参加の約10,000人のランナーが松阪市総合運動公園を目指して松尾地区を駆け抜けます。当日は長時間にわたり交通規制がされます。

さて、この第3回のフルマラソンの開催日はいつでしょうか?

さて、この第3回のフルマラソンの開催日はいつでしょうか?

添付の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③(先月掲載)の解答:平成元年(平成1年)

★当選者★ 生田幸子さん、小川とみ子さん、小島盛昭さん、濱田佐代子さん、日野千春さん

地域クイズ④解答用紙

※11月22日(金)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	令和〇年〇〇月〇〇日		