

第3回いんどい教室 季節の野菜を使った料理

日 時：10月23日（木）10時～

講 師：前川料理教室 前川智司 さん

場 所：櫛田地区市民センター2階調理室・大会議室

定 員：先着10名 参加費：500円

申込み：10月6日～16日までに

櫛田地区市民センター ☎28-2675へ

◇ メニュー ◇

●えびシューマイ

ムーシーローヌータン

●木犀肉絲湯

豚肉とキクラゲ

の卵スープ

掃水地区文化祭を開催します！



開催日：11月8日（土）10時～16時まで

（掃水小閉校イベントと同日です）

場 所：櫛田公民館（櫛田地区市民センター）



※ご来場の方には記念品（花の苗）を進呈します。（なくなり次第終了）

注意！閉校イベントもあり、駐車場の確保が非常にむずかしい状況です。

可能な方は徒歩か自転車、もしくは乗り合わせでご来場ください。

◇出展者の皆さんへ！◇

作品の搬入・レイアウトは11月7日9時～お願いします。

出展作品はまだまだ募集中です！10月16日（木）までに

櫛田地区市民センター ☎28-2675へお申し込みください。

展示スペースは、出展者1人につき、机1基程度、壁に掛ける物は3～4点を

目安に出展してください。（あくまで目安です。）



《 つながろに 》～まるごと相談室だよ！～

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…どれも魅力的な秋ですが、どれが一番かと聞かれたらまるごと相談室の3人は迷わず「食欲の秋」。おいしく食べて元気に動いて、秋を満喫したいですね。

👁️ 10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。

そんな大切な目がいつまでも健康でいられるよう、日ごろから目のケアをしていきましょう。

＜目にやさしい生活を＞

○スマートフォンを見るときは30cm以上、パソコンは40cm以上の距離を保ちましょう。

○目の疲労回復のため7～8時間の睡眠をとりましょう。

○1時間に1回、5～10分くらい遠くをながめましょう。

○目にいい栄養素を摂りましょう。

・ブロッコリー、ほうれんそうなどの緑黄色野菜 ⇒ 加齢黄斑変性症や白内障など加齢による目の病気の予防や改善

・ブルーベリー、ぶどう、なす ⇒ 疲れ目や視力低下の予防に効果的

・にんじん、かぼちゃ、レバー ⇒ 目の粘膜を保護

東部福祉まるごと相談室 松阪市早馬瀬町339番地

JAみえなか旧漕代支店内（漕代地区市民センター向かい）

TEL：28-7200（平日9時～17時） FAX：28-7201

e-mail：marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp



10月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	都合により変更する場合があります。		9:00 吹 矢	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
5	6	7	8	9	10	11
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨ ガ 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢 9:30 パッチワーク&手芸 19:00 男性健康体操	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
12	13	14	15	16	17	18
	【スポーツの日】	14:45 書 道 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢	13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
19	20	21	22	23	24	25
	9:30 太極拳 13:00 囲碁・将棋 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 カラオケA 13:30 ヨ ガ 14:45 書 道 19:30 ストレッチ	9:00 吹 矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 シャベロに 19:00 男性健康体操	10:00 いんどり教室 13:00 囲 碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks
26	27	28	29	30	31	
	13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	9:00 料理C 14:45 書 道 19:30 ストレッチ	19:00 代議員会	13:00 囲 碁	13:30 健康体操	

掃水幼稚園からのお知らせ

未就園児を対象とした『ひよこサークル』を10月11日（土）に開催します。

未就園児とその保護者様をご参加いただけます。

今回の内容は、「運動会に来てね！」です。

在園児がささやかなプレゼントを用意しています。

たくさんの参加をお待ちしております。

時間：10時～11時（直接園にお越しください）

・飲み物をお持ちください
・車でお越しの方は、
保護者駐車場か園庭に
お停めください

掃水幼稚園 ☎28-4853