



令和8年4月20日発行
清水地区コミュニティセンター
(TEL0956-76-7333)



*コミセンだよりを
カラーでご覧いただける
「ぼすこみ」は、こちら→



し み ず し し 令和8年度『Shimizu CC アカデミー』

たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！申込は、TEL76-7333 まで。



ShimizuCC アカデミー① 『ネロリ酵素シロップ教室』*受付中です。

5/12 (火) 10:00~12:00 清水地区コミセン 1F 調理実習室にて
(定員) 16名 (材料費) 3,300円 (準備物) エプロン・三角巾・手拭き・4ℓの果実酒用の瓶
(講師) 樋口あやさん…自家製の麴、甘酒のお店「麴香」店主

材料費
3,300円

♡朝、摘んだばかりの橙の花フレッシュネロリと若葉に夏ミカンなどの柑橘類、白麴、てんさい糖を合わせ、夏の高貴な香りに包まれる「ネロリの酵素シロップ」を仕込みます。水やお湯、炭酸水などで割って飲んだり、アイスクリームにそのままかけたりして、酵素の力で腸活にもとても良いシロップです！
爽やかなシロップを『腸活』のお話など楽しみながら、作ってみませんか？



ShimizuCC アカデミー② 『風薫る午後のクラシックギターサロン』*4/25(月)より受付開始。

5/22 (金) 14:00~15:00 清水地区コミセン 1F 講堂にて
(定員) 50名 (参加費) 無料
(講師) クラシックギタリスト 上野祐介さん・朗読 上野涼子さん

クラシックギターと朗読のコンサート♪



参加費
無料

♡2年続けて、プラネタリウムの映像とともに演奏して下さった、清水コミセンではおなじみの上野さんです。今回は、指弾きの超絶技巧を見ていただきたく、講堂での開催を計画いたしました。朗読は、奥様の涼子さん。5月の爽やかな風薫る中、どんな演奏会になるのか上野ファン必見、乞うご期待！

ShimizuCC アカデミー③ 『電気の上質な使い方講座』*5/11(月)より受付開始。

6/5 (金) 10:30~12:00 清水地区コミセン 1F 調理実習室にて
(定員) 20名 (参加費) 無料 (準備物) エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具
(講師) 九電ネクスト 佐世保営業所スタッフの方々



参加費
無料

♡まず、IHでおやつ(とうふまんじゅう)を作り、試食しながら、電気の上質な使い方を教えていただきます。生活する上で、なくてはならない電気！これから暑い夏もやってきます。エアコンはフル回転💦体調管理上、必需品ですので、それを上手に安全に使うコツがわかれば、より快適な夏を過ごせること、間違いなしです。ぜひ、聞きに来て下さい。



ShimizuCC アカデミー③ 『ORKA 薬膳スパイスカレー教室』*5/18(月)より受付開始。

6/19 (金) 9:30~12:00 清水地区コミセン 1F 調理実習室にて
(定員) 16名 (材料費) 1,300円 (準備物) エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具
(講師) シェアカフェ ORKA チーフマネージャー 松下真紀世さん

材料費
1,300円

♡今年もORKA(オルカ)秘伝のレシピを公開していただきます！おうちで薬膳スパイスカレーができるんです。さらに材料は、トコトン吟味された素材を使用！
体の事を考えた食材や調味料の選び方、薬膳のお話もさせていただきます。
自分のために、愛する家族のために、学びにいらしてください♡



お申込みやお尋ねは、
お気軽にどうぞ！
TEL76-7333



しみずちくじちきょうぎかい
清水地区自治協議会より

令和8年度より新体制となりました。
よろしくお願ひ致します。

事務局長 宮田 忠通 (月水木 10:00~12:00 勤務)
事務局員 中村 朝和 (火水金 10:00~16:00 勤務)



令和8年度 清水地区自治協議会総会を開催いたします。
日時：5/8 (金) 14:30~
場所：総合教育センター研修室 1・2
*ご参加の皆様方、よろしくお願ひいたします。

消防署からのお知らせ

1 九州一斉住宅用火災警報器普及啓発キャンペーン R8/5/26 (火) ~6/7 (日)

*住宅火災による被害軽減を目的として、九州の各消防本部が一斉に住宅用火災警報器の設置徹底と適切な維持管理の啓発キャンペーンを行います。この機会に、ご自宅における住宅用火災警報器の点検をして音が鳴らない場合は本体ごと交換をお願いします。

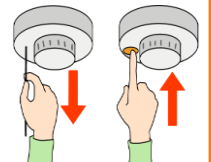
■設置する場所(例)

設置が必要な場所は、寝室・階段等です。階段は、寝室が2階以上にある場合に必要です。



■点検方法

ひもを引くか、ボタンを押すと、音声などで正常に作動するかを知らせてくれます。



2 危険物安全週間 R8/6/7 (日) ~6/13 (土)

*本市でも「つかみ取れ! めざす無事故の頂を」をスローガンに危険物の事故防止に努めています。

- ・灯油用ポリエチレン製容器にガソリンや軽油を入れないこと。
- ・一定量以上のガソリンなどを取扱うときは届出や許可が必要です。
- ・セルフ式ガソリンスタンドでは静電気に注意して給油を行うこと。



暖かくなってカラダものびのび!
かる〜く動いて、血行促進!
楽しく気軽に始めてみませんか?



★三世代交流 生き生き広場★

〜リズムに合わせてスローエアロビクス!〜

講師 楠本 博美 先生

5/13 (水) 13:30~15:00 講堂にて

*赤ちゃんからご年配の方までいろいろな世代での交流をいたしましょう!



★生き生きすこやかサロン

『100歳まで元気に明るく』
合唱・脳トレ・コグニサイズ
100歳体操など

5/12 (火) 10:00~12:00

工作美術室にて



☆気分転換に! 初めての方大歓迎!
お気軽にどうぞ!

- ☆参加費 無料、予約不要
- ☆運動できる服装で
- ☆水筒をご持参ください。



☆市立図書館の移動図書館「はまゆう号」をご利用ください。

*5月の巡回は、1日・15日・29日 (金) 16:15~16:40

…各種お問い合わせは、どうぞお気軽にお尋ねください! TEL76-7333

