

令和8年1月20日発行
清水地区コミュニティセンター
(TEL0956-76-7333)

しみず コミセン Shimizu CC だより

2月号

* 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→



しみずしーしー
ShimizuCCアカデミー⑩のお知らせです!

『100歳まで元気に歩ける足になろう!』

～地に足をつけて立ち、大地を踏みしめて歩くための足育教室～

足は、生まれつきや歩んでこられた習慣で一人ひとり違います。人生100年時代と言われる中、100歳まで自分の足で歩けるように、ハイジさん(ふみ先生)が、日頃から心がけておきたい大事なお話～足のセルフチェックとケアの方法や正しい歩き方について教えてください。

日 時: 令和8年2月26日(木) 14:00～16:00

場 所: 清水地区コミュニティセンター1F 講堂 定 員: 30名

講 師: ^{たつとみ}達富 ^{ふみ}富美 先生(食育と足育の保健室『ハイジと薬箱』店主)

(プロフィール) 川棚町の波穏やかな海辺のお店にて、食育と足育で女性と子ども達をもっと元気にするための保健室『ハイジと薬箱』をされています。血流測定、足の視診で健康診断、すこやかな生活習慣が身につく健康づくりのアドバイザー。
足管理療法士、元養護教諭・看護師。

参加費
無料



ShimizuCC アカデミー⑩の報告です!

12/19(金)

『2台のチェロのXmasコンサート♪in プラネタリウム』

講師: チェリスト 井上貴恵さん 北野有梨さん



☆少年科学館・星きらりとのコラボ開催も4回目となったコンサート。今回は、お二人のチェリストによるとても貴重な演奏会となりました。リピーターの方、初めての方、市外からお見えの方と満席での開催☆
★曲目は、ハレルヤ等のクラシックからクリスマスにふさわしい曲の数々。息もぴったりな演奏は、お二人が先生と教え子さんという関係と聞けば納得できます。それを満天の星空の下、リクライニングチェアで聴く極上の癒し空間は最高でした。途中で少年科学館の糸山先生による佐世保の夜空に見える冬の星座についてのお話もとても感動しました☆★ご参加の皆様、講師の先生方、ありがとうございました。



…令和8年度「定期使用団体(前期)」の募集について

◆申請期間 令和8年4月1日(水)～令和8年9月30日(水)

◆申請書提出期限 令和8年3月6日(金)

◆提出先・お問い合わせ 清水地区コミュニティセンター ☎ 76-7333

★定期使用団体～連絡調整会

2月19日(木)13:30～14:30 第2講座室



消防署からのお知らせ



1 消防情報配信サービスの加入促進

佐世保市消防局管内で発生した火災発生等に関する情報をメールでお知らせする登録制のサービス。メールの受信に伴う通信料のみ利用者負担となりますが、登録料や基本料金は発生しません。登録方法→消防情報配信サービスをご利用いただくには事前登録が必要で、二次元コードを読み取るか登録用メールアドレス (login@sasebo-shimin.mailio.jp) を入力後、空メールを送信し、返信されたメール内からサイトへアクセスする。



詳細は佐世保市消防局 HP を確認。(<https://www.city.sasebo.lg.jp/syoubou/sirei/shouboujouhoumail.html>)

2 令和8年春季全国火災予防運動について

- (1) 実施日 令和8年3月1日(日)～3月7日(土)
- (2) 全国統一標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」
- (3) 内容…春先は佐世保市消防局管内で最も火災が発生しやすい時季となっています。火災予防の意識を高めて火災を防ぎ、大切な命と財産を守りましょう。

○住宅防火4つの習慣 ①寝たばこは絶対にしない、させない。

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

③こんろを使うときは火のそばを離れない。

④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

○「住宅用火災警報器」…住宅での火災を早期に発見し、警報音により知らせるもの。点検ひもをひくか点検ボタンをおし定期的に点検し、音が鳴らない場合は本体ごと交換をお願いします。

○山林火災にご注意を…山林火災は春先に多く発生し、去年は全国的に大規模な山林火災が発生しており、佐世保市消防局管内でも大規模な火災につながりかねない「たき火」による火災が発生しています。たき火等の屋外での焼却は原則禁止されていますので、皆さまのご理解ご協力をお願いします。

広報動画のご案内 (YouTube) →

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=g4ZdSSr40wM>



寒くなると、カラダが縮こまってきます!
かる〜く動いて、血行促進!
楽しく気軽に始めてみませんか?

★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
2/3(火) 10:00~12:00
工作美術室にて



★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

2/11(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!



☆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。

*2月の巡回は、6日・20日(金) 16:10~16:40

…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

