



令和7年3月21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➡



うららかな春の到来です♡令和7年度もよろしくお願いいたします！

NEW

令和7年度から『しみずしー Shimizu CC アカデミー』を開講いたします！

これまでの主催講座をさらにバージョンアップして様々な企画を考えておりますので、地域の皆様のたくさんのご参加をお待ちしております！どうぞ、ご期待ください♡

ShimizuCC アカデミー① 『ネロリ酵素シロップ教室』*4/2(水)より受付開始

5/13(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) 樋口あや先生…自家製の麴、甘酒のお店「麴香」店主

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、初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！



ShimizuCC アカデミー② 『清水コミセンで、朝ジャズを一緒に！』

5/27(火) 10:30~12:00 清水地区コミセン 1F 講堂にて (参加費) 無料

(講師) ミオノトリオ ピアノ：みお ドラム：東貴宏 ベース：福田将之

ジャズピアニストのみおさんを中心としたジャズグループ。ジャズを聞いたことない方にもお楽しみいただける内容で、生演奏をお届けいたします。演奏予定曲は、きらきら星~ジャズアレンジ、三国志(みおオリジナル曲)その他。聴くだけでなく、アドリブ体験もできるコーナーも設けてくださいます。爽やかな朝に聴くジャズに癒されてみませんか？ご希望の方は、清水コミセンまでお電話ください➡0956-76-7333



主催講座報告 2/22(土)『むっち先生の腸活おはなし会』を開催しました！

私たちの腸内には、約1,000種類の細菌が共存し、体(からだ)を守ってくれる菌(免疫)の70%が腸にいます。そして、腸内細菌は、幸せホルモンも分泌してくれる♪その大切な腸を作っているのが、日頃私達が口にする『食べ物』であり、そのために安全安心な食べ物とは何かを様々な角度から話してくださいました。今回のお話をきっかけに、体と心のための『食』への興味が高まった講座となりました。



パリオリンピックに帯同された時の秘蔵写真やお話も紹介していただきました。



むっち先生、まよさん、参加された皆様、ありがとうございました(◡>◡<)。♡♡
参加者の感想…

☆足すより引く、自分が元気にならないと周りを助けられない、いろいろ聞けて、日々の小さな疑問も改められました。
☆聞き足りない、もっと聞きたかった。次回開催も楽しみにしています。☆代謝の邪魔をしないような食生活を心がけます。☆子供の体調がよくなるよう調味料から見直したいと思います。 たくさんの学びがありました。

お知らせ



狂犬病予防集合注射の日程です！

4月16日（水）10：30～10：50

総合教育センター

（清水地区コミュニティセンター）

☆集合駐車場での料金は、3,500 円です。

（動物病院での料金は、お尋ねください。）

☆生後91日以上のお飼犬は、毎年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

図書コーナーよりお知らせ

＊＊新刊が入荷しました！

- ①人魚が逃げた（青山美智子）
- ②禁忌の子（山口未桜）
- ③死んだ山田と教室（金子玲介）
- ④生殖記（朝井リョウ）
- ⑤謎の香りはパン屋から（土屋うさぎ）
- ⑥猫の刻参り（宮部みゆき）
- ⑦青の壺（有吉佐和子）文庫
- ⑧ノラネコぐんだん おりがみパンやさん
- ⑨大ピンチ図鑑2
- ⑩銭天堂吉兆通り2



清水地区自治協議会より

～令和7年度総会を開催します～

日時：令和7年4月25日（金）

場所：総合教育センター3F 中研修室

議題：令和6年度事業報告決算報告

令和7年度事業計画及び予算案審議、

★代表構成員の方には3月6日付けでご案内を送付しております。出欠を4月7日までに返信ください。



3/1（土）地域ふくし講演会が開催されました。



『「認知症について・人生100年時代の食生活・健康を考える」をテーマに行われました。この講演会を通じて健康維持のための食生活や生活習慣の重要性を再認識し、健康意識の高まりを感じました。参加された皆様ありがとうございました。』



☆市立図書館の移動図書館「はまゆう号」をご利用ください。

＊4月の巡回は、4日・18日（金）16:10～16:40



★三世代交流 生き生き広場

～みんなで一緒に楽しく遊ぼう！～

講師 原口 孟士 先生

4/9（水）13:30～15:00 清水地区ミミ講堂

＊次回は、5/7（水）

★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・百歳体操など

4/1（火）10:00～11:30 工作美術室

＊次回は、5/6（火）



☆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。

☆飲料水をご持参ください。



よろしくお付き合いします。



…各種お問い合わせは、コミセンまで、どうぞお気軽にお尋ねください！TEL76-7333