



かがみコミュニティセンターだより

- 第107号 - 令和8年3月1日発行
鏡コミュニティセンター
鏡町内田1339-1
TEL (FAX兼) 52-7841

3月号

【行事日程】

日 曜	行 事	日 曜	行 事	日 曜	行 事
1 日		11 水	人権を確かめ合う日	21 土	
2 月	コミセン・赤星公園申請 令和8年4月分受付開始 地域安全部会	12 木		22 日	
3 火	健康マージャン教室 自転車教室 (有佐小6年)	13 金	立志式(鏡中) クラスマッチ(鏡中1年)	23 月	6年生修了式(各小学校)
4 水	まち協運営委員会	14 土		24 火	健康マージャン教室 卒業式(各小学校)
5 木	お別れ遠足(鏡小)	15 日	スポーツウェルネス吹矢 (鏡コミセン)	25 水	鏡中・各小学校体育館 利用申請 令和8年4月分受付開始
6 金	お別れ遠足(有佐小)	16 月		26 木	修了式(鏡中・各小学校)
7 土	卒業式(鏡中)	17 火	健康マージャン教室	27 金	退任式(鏡中・各小学校)
8 日		18 水	クラスマッチ(鏡中2年)	28 土	
9 月		19 木		29 日	
10 火	健康マージャン教室	20 金	春分の日	30 月	
				31 火	健康マージャン教室

<令和8年4月の予定> 8日 始業式(鏡中・各小学校) 9日 入学式(鏡中・各小学校)
10日 見守り隊対面式(有佐小) 14日 交通安全教室(有佐小) 16日 避難訓練(文政小)
17日 授業参観(鏡中) お見知り遠足(文政小) 歓迎遠足(有佐小) 28日 授業参観(文政・有佐小)

熊本地震から10年・「あのとき」を忘れずに！

平成28年4月14日午後9時26分に震度5弱の前震、16日午前1時25分に震度6弱の本震(鏡町での計測震度)が発生しました。

当時、地震の再来と減災のためにいろいろな備えがありました。

もうすぐ10年、記憶も警戒も薄れてきた今、自らの命を守るために改めて確認しましょう。

✓ 備蓄・非常持ち出し品の準備
非常時の水・食料の備蓄や、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。

✓ 安全スペースの確保
室内になるべくものを置かない「安全スペース」(ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間)を作っておきましょう。

室内の備えのイメージ
(資料：東京消防庁)

✓ 周囲の状況の確認
普段通る道に危険な場所やものがないか確認しておきましょう。また、地盤の弱い場所や地震によって地盤の緩んだ場所では、降雨などにより土砂災害が発生することがあります。前もって周囲の状況を確認しておきましょう。

✓ 連絡手段の確認
地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、あらかじめ家庭で話し合っておきましょう。

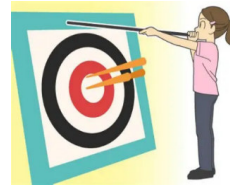
✓ 家具の固定
家具を固定しましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、通路をふさがらないような配置を考えましょう。

✓ 訓練に参加しよう
本当に地震が起こったときに、あわてずに身の安全を図ることができますか？積極的に訓練に参加しましょう。

「スポーツウェルネス吹矢」体験してみませんか？

5～10m離れた円形の的へ、吹矢を放ち得点を競います。
性別や年齢を問わず、手軽で腹式呼吸ができ、健康によいとされています。

- 日時 令和8年3月15日（日）午前9：30受付／10：00開始／12：00終了予定
- 会場 鏡コミュニティセンター大集会室
- 対象者 鏡町在住の方（小学生以上）先着30名程度
- 参加料 無料
- 申込み 鏡まちづくり協議会（鏡コミセン内）まで
☎（52-7841）または窓口でお申し込みください
- 締切 令和8年3月9日（月）午後5：00
- その他 運動できる服装で、室内用シューズをご持参ください



【スポーツ部会】

赤星公園ばたん祭りのご案内 ～花と音楽で`気持ちいい、ひとときを～

- 期間 令和8年4月4日（土）～18日（土） ○場所 赤星公園
- ※4月4日（土）と11日（土）は10時から観音堂の周りでオカリナの演奏があります。
当日雨の場合は中止となります。



4月18日（土）”ばたん観音”音楽会

- 9時40分から 観音堂の周りでオカリナの演奏・水竹居の館にて書と小物の展示
- 10時40分から 水竹居の館にてお琴・ギター・コーラス

<お問い合わせ先>鏡まちづくり協議会（鏡コミセン内） ☎52-7841 【文化部会】

健康づくり料理教室が開催されました！

1月24日（土）鏡コミュニティセンター調理室で「健康づくり料理教室」を開催しました。
今回のメニューは「地元の食材を使って」をテーマに、「トマト肉じゃが」「コロコロ野菜のヨーグルトソースかけ」「三色中華スープ」の3品にトマトを使って料理しました。

肉じゃがにトマト？と思われるかもしれませんが、トマトの酸味が調理によってまろやかになったような気がしました。トマトは生で食することがほとんどですが、カレーに入れたり煮込んだりしても、そのまろやかさから美味しくなるそうです。

料理はヘルスメイトのみなさんに手助けしてもらいながら、手際よく進み予想以上に早く出来上がり、その後、参加者全員での昼食会となりました。

参加された方の感想は「トマトの利用法が広がった」「塩分控えめでも十分においしかった」「この料理教室を楽しみにしている」など、とても好評でした。

また、ヘルスメイトの皆様には、事前の準備や当日の指導また、片付けなど本当にありがとうございました。ちなみに参加された中での最高齢は、95歳の男性の方でした。 【福祉健康部会】

