

| | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>♉ 牡羊座</p> | <p>遠出や旅行の機会が増えそうです。訪れた場所ですでに思わぬ出会いがあるかも。じっとしているより行動を。</p> |  <p>♎ 天秤座</p> | <p>チャレンジしたい事があれば、先に宣言してみましょう。自分ではハードルが高いと思っている事に後悔しが。</p> |
|  <p>♊ 牡牛座</p> | <p>すでにある幸せに思いを馳せてみましょう。実はすべて断つていたい事に気づく事ができますよ。</p> |  <p>♋ 癌座</p> | <p>お誕生日月かどうかございます！恋も遊びも楽しい1か月になるでしょう。しかし、断罪には注意しましょう。</p> |
|  <p>♏ 双子座</p> | <p>パートナーとの関係に注意しましょう。いうたとしても、一途深めずはさむと無駄なエネルギーを浪費されます。</p> |  <p>♌ 射手座</p> | <p>活動的な1か月になりそうです。以前から続いていた事柄に行動に移すのも良い時です。わくわくに促って行動してさ。</p> |
|  <p>♈ 蟹座</p> | <p>忙しい毎日の中、今の自分を一旦整理してある時です。特に仕事や学業において、見直しが必要な時。</p> |  <p>♍ 山羊座</p> | <p>仲間との活動が楽しい時期です。11月はあまり深く考えずにと、とめどなくなりそうなので、1人より仲間との時間を多く持ちましょう。</p> |
|  <p>♓ 獅子座</p> | <p>行動的な1か月になりそうです。楽しいからといってハメを外しすぎないように。それだけ気を付ければ楽しい1か月になりそう。</p> |  <p>♒ 水瓶座</p> | <p>仕事や学業の分野において、良い結果を受け取れるでしょう。今は、難しい事は考えなくてOKです。要り取りましょう。</p> |
|  <p>♑ 乙女座</p> | <p>自分のペースを大切に。周りの期待に応える前に、まずは自分の期待に応えてあげてくださいね。</p> |  <p>♐ 魚座</p> | <p>意欲的に仕事に打ち込みそうな時です。あなたの人生はあなたのものです。誰にも通慮せずに、自分の人生を生きましょう。</p> |



爪の豆知識

爪が伸びる速さ、知ってる？

手の爪は1日約0.1MM、1ヶ月で約3MM伸びるといわれています。
足の爪はその半分。季節や年齢、生活習慣によっても伸び方が変わります。
たとえば夏は早く、冬はゆっくり。
爪の成長は健康のパロメーター。
チェックする習慣をつけてみましょう。



保存版

こんにちは
MITSUMIです

11時～16時
月・水・金 ご予約優先
火・土 ご予約のみ
ご予約・ご相談は QRコードからお願いします



新宮町美咲3丁目1-1新宮プラザ2階
新宮COCOスクエア内『笑と魚』さんの2階です
看護師が行う爪のケア専門サロン
smiling! ～スマイリング～



部活動はじめたってよ
部活動も募集！
部員も募集！

「楽しみながら人とつながる場」
部活動が始まります！

部活動は、ILC カルチャー倶楽部と新宮CoCoスクエアのなかに生まれる“ゆるやかな集まり”です。新しい部活、ぞくぞくスタートしています！



詳細は、新宮CoCoスクエア「すまっぽん」から
ホームページ▶メニュー▶検索窓に「部活動」で検索

【連載】週2正社員小説 ふたたび園庭の未来へ

< 4 >

「迷いを家に連れて帰る」

「おかえりー。」

夕方、買い物袋をぶら下げて帰宅すると、リビングから中学生の長男が顔を出した。ソファには、ゲーム機とプリントが散らかっている。

「何かあった？」

「別に。」
そっけない返事に、思わず笑ってしまう。子どもは大きくなると、嬉しいことも心配なことも、なかなか口にしなくなる。

スーパリーの袋から野菜を取り出しながら、今日の保育園でのやりとりがふと頭をよぎった。

週2とか、週3とか。子どもたちと一緒にいる時間が短くても、先生としてやっていけるのか。「久しぶりにお話しします」なんて言われて、すぐに自分が

著… 平井良明

「ママ、今日、どこ行ってたの？」
冷蔵庫を開けようとした長男が、何気なく振り返る。「んー、保育園にちよつとね。」

「また働くの？」
ドキリとした。思わず野菜を落としそうになる。「働かっていうか……まだ、わからないよ。」

「ふーん。」
長男はそれ以上、何も言わなかった。でも、その何気ない一言が、亜紀の心の奥をそつと揺らした。

「また働くの？」

大きくなった子どもの背中を見ながら、もう一度、自分が誰かの名前を呼ぶ場所に戻れるのかどうか。考えがまとまらないまま、亜紀は水を張ったボウルの中で、落としたピーマンをそつと拾い上げた。

ILC カルチャー倶楽部講師の素顔やストーリーを少しだけ。毎月ご紹介していきます。

舞台上立つ瞬間を、最高の輝きで

ILC 講座を始められたきっかけを教えてください。

発表会やコンクールでは衣装をレンタルすることが多いのですが、アクセサリーがセットになつていないことが多いです。私自身も娘の衣装をレンタルしたときに、アクセサリーが付いていないことがあり、自作しました。その時に、自作出来ない方から頼まれて作ることもありまして。

ILC ご家族も喜ばれたのでは？

そうですね。娘さんが舞



ILC カルチャー倶楽部講師 平井葉子さん

バレエジュエリー講座

【全8回・どこからでもスタートOK 講座】

■毎月第2日曜 10:30~11:30

台で身につけたアクセサリーを、今でも大切に飾ってくださいという方もいらつします。それを聞いた時は本当に嬉しかったです。

ILC アクセサリーは舞台

でどんな役割を果たすと思いま

すか？

バレエのコンクール審査でも、芸術点として、衣装と踊りのバランスが評価対象になること

もあるようです。

衣装とアクセサリーのバランスが整うことで、見た目だけでなく

本人のモチベーションにも大き

く影響すると思います。
楽屋で衣装を身につけ、イヤリングやティアラをつけた自分を鏡で見た時の“よし！”という気持ち。

その高揚感は何ものにも代えがたいです。ジュエリーはただの小道具ではなく、心のスイッチになる大切なアイテムだと思います。

ILC 講座ではどんなことが学べますか？

衣装に合わせたアクセサリーが自分で作れるようになる為の講座です。基本的な形づくりを学びます。

お子さんの舞台を応援したいお母さんはもちろん、ご自身で踊られている方にもおすすめです。

“想いをカタチにする時間”を、ぜひ一緒に楽しみましょう。



お買物スタンプラリーで豪華賞品が当たるかも

お楽しみ抽選会

入場無料

～子どもも大人も夢になる2日間～

新宮CoCoスクエア

11/21(金)22(土)

約25店舗が大集合!!

物販/施術ワークショップ 10:00▶17:00・10:00▶16:00