

# ゆめづくり館だより



## ご案内

～それは、時を越えて家族をつなく、奇跡の歌～

### 『リメンバー・ミー』 上映会

- ◆ 日時:7月19日(木)  
14時～15時45分
- ◆ 場所:防災センター2階  
研修室1・2
- ◆ 申込不要・料金無料

お問い合わせは中央ゆめづくり館まで ☎64-6755

## ストーリー

ミュージシャンを夢見るギターの名手少年ミゲル。だが、彼の一族は代々、音楽を禁じられていた。ある日、ミゲルは先祖たちが暮らす“死者の国”に迷い込んでしまった。日の出までに元の世界に戻らないと、ミゲルの体は消えてしまう！そんな彼に手を差し伸べたのは、陽気だけど孤独なガイコツ、ヘクター。やがて二人がたどり着く、ミゲルの一族の驚くべき“秘密”とは？すべての謎を解く鍵は、伝説の歌手が遺した名曲“リメンバー・ミー”に隠されていた…。



名張ケンコー!マイレージ対象イベントです。スタンプおします!カードもお渡します!

- ※小学校低学年以下の子供さんは必ず保護者もしくは監督できる方の付き添いをお願いします。
- ※できるだけ公共交通機関、徒歩にてお越しください。
- 食べ物の持ち込みは禁止とします。飲み物は上映中以外でお願いします。

## ゆめづくり館新体制が決定しました

### 就任にあたって

この度、中央ゆめづくり館で生涯学習推進を担当することになりました。スタッフのみなさんと共に精一杯努めて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

中央ゆめづくり館は、様々な講座、講演、サークル活動等の学習の機会を提供することで、地域の皆様が気軽に集い、ふれあい、学びの場として活用していただけるよう、今後もより一層努力いたします。地域の皆様が中央ゆめづくり館を拠点に、仲間づくり、地域づくりに励み、地域の力としてその成果を発揮していただけるよう、中央ゆめづくり協議会とも連携して取り組んで参ります。地域の皆様のご指導、ご協力を切にお願いいたします。

生涯学習推進責任者  
中出 敏光

4月18日(土)に行われた平成30年度中央ゆめづくり館運営委員会にて役員が決定しました。

### 【中央ゆめづくり館運営委員会】

委員長	森田 知容
副委員長	菅尾 悟
副委員長	中 健次
書記	菅尾 智成
会計	小長光 義紀
生涯学習推進責任者	中出 敏光
評議員	久保 恵美子
	荻田 真紀子
	池田 素子
監事	奥 六世
	大山 悦生
	大東 修二

よろしく  
お願ひします



## 主催学級

# ラウンドゴルフ が 始まりました

毎月最終土曜日 朝9時の会

鴻之台3号公園 ほか



## 会員募集中

詳しくはゆめづくり館まで

## 広告

### そろばんは一生の財産!!

楽しく脳トレ! そろばんで 集中力アップ!!

うちの子もそろばんかな? そう思った時が “適期” です!

小さいお子様も 大丈夫!!

まずは無料体験  
してみてください!

☆学習日 火・木・金 …16:00～19:00  
土 …10:00～12:00

※上記学習日以外に蔵持教室も利用可!!

蔵持町原出 444-8  
[月…16:00～19:30 / 土…15:00～18:00]

はのち珠算 鴻之台第2会館  
☎ 63-9456(代)  
鴻希教室 ☎ 090-1788-2300

広告掲載のお問い合わせ、お申し込みはゆめづくり館まで

# 鴻之台・希央台地区まちの保健室です



地域の身近な相談窓口  
 鴻之台・希央台まちの保健室  
 三永・藤坂  
 気軽にお電話ください☺  
 63-0805



夏本番になる前から、熱中症対策！

元気に夏を迎えましょう！



## 室内のポイント！

- ・気温や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
- ・室内の温度計をこまめに確認しましょう 28℃前後を保ちましょう
- ・エアコン使用時も空気が乾燥するので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を！

## 外出のポイント!!

- ・通気性がよく、吸汗・速乾性のある衣類を選びましょう。
- ・11時～15時ごろの暑い時間をさけるなどの工夫をしましょう。
- ・日傘・帽子を使用しましょう。
- ・ベビーカーは、地面からの照り返しの熱と、日よけの覆いで熱がこもりやすいため、お子さんの様子をよく観察して、体調の変化がないか確認しましょう
- ・車内でクーラーをつけていても、日が当たっていたら車内温度はどんどん上昇します。短時間でも絶対に子供を置き去りにしないでください。
- ・水分をこまめにとりましょう。※特に高齢者や子供は意識して補給しましょう。



## 普段から

- ・涼しい過ごしやすい日から、急に暑くなる日が要注意です
- ・夏に向けて、暑さに慣れるため、少しずつ汗をかくことに身体をならしておくようにしましょう
- \*くちびるなど、肌の乾燥、尿量の減少は、脱水症状のサインです\***

## 熱中症の症状

- ・めまい、失神、立ちくらみ・こむら返り
- ・大量の発汗・体がぐったりする・力が入らない
- ・吐き気、嘔吐

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や 風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

## からだを冷やす

衣服をゆるめる  
 エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあてる  
 首の周り・脇の下・太もものつけね など太い血管の部分冷やす

## 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを飲めるようであれば 水分をこまめに取らせる  
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

☆お出かけの前には、気象情報をチェックして

**環境省 熱中症予防情報サイト** 検索！

## ご案内

## 子宮頸がん・乳がんマンモグラフィ検診を地域で行います！

ゆめづくり館では、まちの保健室・名張市健康・子育て支援室と協働し、**8月2日(木)**に防災センター2階で、**託児付**の子宮頸がん・乳がんマンモグラフィ検診をします！自分のため、家族の為に継続的に検診を受ける事をお勧めします。希望の方は鴻之台・希央台まちの保健室もしくは、ゆめづくり館にお申込みください。詳しくは6月配布の案内チラシ又は今月の回覧をご覧ください。お問い合わせ：中央ゆめづくり館 Tel.64-6755/鴻之台・希央台まちの保健室 三永・藤坂Tel.63-0805

## 2018年7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	折り紙		卓球A	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA	卓球A 収穫祭
4	9	10	11	12	13	14
	社交ダンスA サッ女子会	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A 自強術 健康体操 英語 ペーサイン大正琴	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
15	16	17	18	19	20	21
	社交ダンスA	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 英語 自強術	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	
22	23	24	25	26	27	28
	語る会 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球A 自強術 健康体操 大正琴	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A グラウンドゴルフ
29	30	31				
	ヨガB					

## ☆サークル・学級活動予定表

## 2018年8月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			卓球AB 自強術	きらきらひろば 書き方習字 編み物	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
5	6	7	8	9	10	11
	折り紙 社交ダンスA	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A 自強術 健康体操 英語 ペーサイン大正琴	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
12	13	14	15	16	17	18
			卓球AB 英語 自強術	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
	折り紙 社交ダンスA サッ女子会	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A 自強術 健康体操 大正琴	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A グラウンドゴルフ 夏祭り
26	27	28	29	30	31	
	ヨガB リトミック 社交ダンスA	社交ダンスB	卓球AB 自強術		卓球B ヨガA	

卓球A-卓球クラブ 卓球B-卓遊会  
 ヨガA-ヨガサークルチュラ ヨガB-Smjuk Yoga  
 社交ダンスA-名張ダンスクラブ愛好会 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

**☎64-6755**