

# ゆめづくり館だより



主催講座



## 映画上映会&みそ玉の試食



### 『いただきます』

- ◆日時 12月6日(木) 14:00~16:00
- ◆場所 防災センター2階研修室1・2
- ◆申込不要・入場無料 ~終了後、みそ玉の試食があります!!~

乳幼児連れ大歓迎の上映会です。日々忙しく過ごしている方にちょっとほっこりした時間が過ごせますように・・・

内容等詳細は各戸配布されるチラシをご確認ください!



お問い合わせ 中央ゆめづくり館 ☎64-6755 まで



名張ケンコー!マイレージ対象イベントです  
ポイントカードをお持ちの方はご持参ください

### ご案内



## 『ボス・ベイビー』 上映会

- ◆日時 12月20日(木) 15:00~16:45
- ◆場所 防災センター2階 研修室1・2
- ◆申込不要・入場無料



お問い合わせ: 中央ゆめづくり館 ☎64-6755

### ストーリー

両親に愛され、幸せな毎日を送っていた7歳の男の子ティム。ある日突然、彼のもとに弟だという赤ちゃんがやってくるが、黒いスーツとサングラス姿で手にはブリーフケースを持っていた。困惑するティムを尻目に、両親は赤ちゃんに絵本を読んだり、ハグをしたりと言いなりだった。やがてティムは、弟がベイビー株式会社の社員で、世界の愛情の比率が赤ちゃんより子犬に傾く中、発表される予定の新種の子犬の正体をつかむよう命じられていることを知る。



名張ケンコー!マイレージ対象イベントです  
ポイントカードをお持ちの方はご持参ください

※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。

### サークル募集

### 自彊術ゆめづくり館

自彊術(治療術体操)サークルに参加して、硬くなった関節がほぐれ、歪んだ骨格を矯正し、血液の循環が活発になり、自分自身で身体のメンテナンスができ、調子が良くなったと好評を得ています!

いつでも無料体験していますので、ご参加ください。

- 日時: 毎週水曜日 / 13時~、15時~
- 場所: 防災センター2階 防災研修室3
- 講師: 公益社団法人 自彊術普及会指導員 安室 綾子

~申し込み・お問い合わせ~ ☎090-2946-2308 安室 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!!

うちの子もそろそろかな? そう思った時が「適齢期」です!!

小さいお子様も大丈夫!!

☆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・水...16:00~19:30 / 土...15:00~18:00 ]



無料体験  
してみたい!!



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・希中央地区まちの保健室です



地域の身近な相談窓口  
 鴻之台・希中央まちの保健室  
 三永・藤坂  
 気軽に電話ください☺  
 63-0805

今年もインフルエンザの流行の時期になりました。皆様体調はいかがでしょう？  
 日頃から、食事、睡眠、適度な運動、休息で、身体の調子を整えておきましょう

## 1) 流行前のワクチン接種

今年も、高齢者と乳幼児の助成制度があります

【高齢者】料金 2000 円で接種できます。

- ①65 歳以上の人
- ②満 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害、または、HIV による免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方



【乳幼児】生後 6 か月～小学校就学前まで

予防接種1回あたり 2000 円の助成があります。  
 窓口で差し引いた金額を支払います。



( \* 指定医療機関以外での接種は、後日口座振り込みになる為、領収証、母子健康手帳、振込み先のわかるもの、印鑑を 健康・子育て支援室にお持ちください。 )

## 2) 外出後の手洗い

指先、指の間、親指、手首は特に注意しながら、15秒以上洗うことが必要です。日頃からの習慣にしましょう！

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤も、手洗いと同じように丁寧にすり込むことで効果があります。

## 3) 適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下するので、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

## 4) 十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう

身体の声聞いて、無理をしないように、日ごろから心がけましょう。

## 5) 不特定多数の人が集まる場所への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、お子様連れの方、御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人ごみの多いところへの外出を控えましょう。

## 6) マスクで咳エチケット

咳やくしゃみが出たら、必ずマスクをつけましょう。インフルエンザに感染していても、全く症状のない例や、風邪の様な症状のみで、本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。出掛ける時はマスクを使って、かからない、うつさないようにしましょう。

～休館のお知らせ～  
**12月29日(土)～1月3日(木)**  
 (1/4より通常開館いたします)

## 2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 きらきらひろば 書き方習字 編み物	2 卓球B ヨガA リトミック	3 卓球A 収穫祭
4	5 社交ダンスA 折り紙	6 ヨガB リトミック 社交ダンスB	7 卓球AB 自彊術	8 書き方習字 編み物 ヨガA	9 ヨガA	10 卓球A
11	12 社交ダンスA サウナ女子会	13 ヨガB 社交ダンスB	14 卓球A 自彊術 健康体操 英語 ヘビースタイン大正琴	15 きらきらひろば 書き方習字 編み物	16 ヨガA	17 名張市総合 防災訓練
18	19 社交ダンスA 折り紙	20 ヨガB リトミック	21 卓球AB 英語 自彊術	22 書き方習字 編み物 ヨガA	23 卓球B ヨガA	24 卓球A グラウンドゴルフ
25	26 語る会 社交ダンスA リトミック	27 ヨガB リトミック 社交ダンスB	28 卓球A 自彊術 健康体操 大正琴	29	30 ヨガA	

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

## 2018年12月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 卓球A
2	3 折り紙 社交ダンスA	4 ヨガB リトミック 社交ダンスB	5 卓球AB 自彊術	6 主催講座 きらきらひろば 書き方習字 編み物 ヨガA	7 卓球B ヨガA リトミック	8 卓球A クリスマス会
9	10 社交ダンスA	11 ヨガB リトミック 社交ダンスB	12 卓球A 自彊術 健康体操 英語 ヘビースタイン大正琴	13 書き方習字 編み物 ヨガA	14 卓球B ヨガA リトミック	15 卓球A
16	17 折り紙 社交ダンスA サウナ女子会	18 ヨガB リトミック 社交ダンスB	19 卓球AB 英語 自彊術	20 映画会 きらきらひろば 書き方習字 編み物 ヨガA	21 卓球B ヨガA	22 卓球A グラウンドゴルフ
23/30	24/31	25	26 卓球A 健康体操 大正琴	27 書き方習字 編み物	28	29 休館～1/3

☆サークル・学級活動予定表

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

664-6755