

# ゆめづくり館だより



## ご案内

### 『怪盗グルーのミニオン大脱走』

◆日時：3月22日(木) 14時～15時半 **上映会**  
 ◆場所：防災センター2階  
 ◆料金：無料 申込不要



## ストーリー

史上最強の新たなライバルの出現!  
 グルーも知らなかった新たな家族の秘密。  
 そしてミニオンたちは・・・タイホ!?  
 グルーとミニオンの新たな物語がついに  
 始まる!!



※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。

## 子育てサロンきらきらひろば 30年度の予定表ができました(2018年4月～)

今年度も盛りだくさんのイベントを予定  
 しています。ママ・パパ・フレママ・フレ  
 パパ 皆さんお気軽にお越しください!

★日時:毎月第1、3木曜日10時～11時半 ★場所:防災センター2階  
 ～ご注意ください～5、8、1、3月は日程を変更しています(カレンダー★参照)

4月5日	親子ふれあい遊び 身体測定・保健師さんのお話・骨密度検査	かがやき保育士 保健師	10月4日	親子ふれあい遊び 運動会	かがやき保育士
4月19日	おやこで工作(コマ作り)		10月18日	薬剤師さんのお話	フワク薬局竹中さん
5月10日	親子ふれあい遊び <i>ママの気になる骨密度も検査できます!</i>	かがやき保育士	11月1日	親子ふれあい遊び 歯科衛生士さんのお話	かがやき保育士 歯科衛生士
5月17日	ハーバリウム <i>初企画☆この機会にぜひ体験してみてください!</i>	大井さん西田さん	11月15日	親子わくわく遊び	フルーツバスケット
6月7日	親子ふれあい遊び ベビーマッサージ	かがやき保育士 木田 博子さん	12月6日	おやこで工作(クリスマス)	
6月21日	しあわせを伝えよう～触育のはなし～ <i>吉住先生がいらっやいます!いろいろ相談、お話ししてみませんか。</i>	ひなたほっこ	12月20日	親子ふれあい遊び クリスマス会 <i>今年も来るかな!?サンタさん!</i>	かがやき保育士
7月5日	親子ふれあい遊び 小児科医師による絵本の読み聞かせと座談会	かがやき保育士 吉住 完先生	1月10日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
7月19日	小児の心肺蘇生法	消防士	1月24日	小児誤飲・痙攣・出血について	消防士
8月2日	親子ふれあい遊び ～中高生と触れ合おう～ Pm～託児付子宮がん・乳がんマンモ検診 ハンドマッサージ体験 骨密度検査	かがやき保育士 健康・子育て支援室 阿部 志穂さん	2月7日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
8月23日	パレト	森 嗣美さん	2月21日	親子の防災	まちの保健室
9月6日	親子ふれあい遊び 子供の事故防止について <i>今回は主任児童委員の小林さんと、市役所総合窓口センターの高木さんの初コラボです!</i>	かがやき保育士 小林 恵美さん 総合窓口センター	3月7日	親子ふれあい遊び ひなまつり	かがやき保育士 ぜんざいあるよ☆
9月20日	リトミック	山本 早苗さん	3月14日	コーラス	ひまわりコーラス

## ゆめづくり館作品展が 開催されました!!

1月28日、29日にゆめづくり館作品展が開催  
 されました。  
 主催学級・サークル等に参加されている方々、  
 まちの保健室さんにもご協力いただき、  
 作品展示・活動報告を行いました。  
 ご参加、ご来場いただいた皆さま  
 ありがとうございました。

## 報告



# 鴻之台・希中央地区まちの保健室です



こんにちは！まちの保健室・チャイルドパートナーからのお知らせです。

今回は『身近なちよこつと防災対策』です！

防災対策、家で何かしてますか？  
「防災対策って、時間がかかるし何から手をつけていいかわからない・・・」と言う声もよく耳にします。  
実は、知らないうちに日頃からやっていたり、ちょっとしたことで出来たりするんですよ！

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  
気軽にお電話ください☺  
63-0805

### 【掃除のついでに】

- 窓の掃除のついでにガラスに飛散防止フィルムを貼る  
紫外線カット・断熱・結露軽減・目隠し・防犯など様々な用途で販売されています
- 家具に滑り止めシート・転倒防止マットを敷く

### 【買い物のついでに】

- 米・お餅・ドライフルーツ・缶詰・レトルト食品・冷凍食品・おやつなど  
長期保存がきく食品を多めに買って、使ったら使った分だけ新しく買い足していく  
(ローリングストック法)
- ラップ・ゴミ袋・電池・ウエットティッシュ・カセットボンベ・水など  
特売セールの際に少しずつ買い置きをしておきましょう



### 【ごはんの支度をしながら】

災害時は①「**冷蔵庫**」の食材から消費

残り物をタッパーで保存・短時レシピ・無水調理・カセットコンロでの調理・肉や魚を味噌や麹など下味をつけながら保存する

#### ②「**冷凍食品**」

普段から、ゆで野菜を少しずつ冷凍・消費を繰り返しておく

#### ③「**常温食材**」の根菜類・果物も、日頃から少し多めに買い置きながら消費するを繰り返しておく

#### ④「**非常食**」の缶詰・レトルト食品・インスタント食品・乾物

普段の食事に缶詰や乾物をプラスして、おいしい我が家レシピを楽しみましょう

お知らせ

昨今災害は、次から次へとやってきます。特に地震災害はいつやって来るかわかりません。(この地域で懸念されている南海トラフ大地震の30年内の発生が70%~80%の高い確率で発生すると言われていています)突然発生して何もわからないと言うよりは、どのようなことでも知っておくこと、そして自分で災害に対して工夫ができることが大切だと思います。



※3月15日にきらきらひろばで(場所:防災センター2階 時間:10時~11時30分)まちの保健室が講師となり防災の話をします。また、地域の防災防犯部会の協力で、防災物品の展示もします。百聞は一見に如かず!!来て・見て・触って一緒に防災について考えてみませんか?お待ちしております(^)/~

## リトミック鴻希教室

## 募集中

## ベビーサイン教室

春の体験会受付中

### ☆体験受付中☆

### ★リトミック鴻希教室 3才児金曜日・土曜日クラス★

平成26年4月2日~平成27年4月1日生

体験日 ・3月23日(金)14時00分~

・3月24日(土)14時00分~

場所: 名張市防災センター2階研修室(3)

※体験料、事前予約必要

♪申込・問い合わせ 山本早苗先生携帯 080-4543-7403



●日時: 5月9日(水) 午前: 10時30分~

●場所: 防災センター2階研修室(1)(2)

●対象: 6ヶ月~1歳半位の赤ちゃん和妈妈

●定員: 15組 ※参加費・事前予約必要

●申込・お問い合わせ 福森美紀先生 ☎090-8675-4305

howdy.babysigns@gmail.com

~ 赤ちゃんの気持ち・想いが伝わる ~

育児をもっと楽しくハッピーに♪



## 2018年 3月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	1 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	2 卓球B ヨガA リトミック	3 卓球A リトミック
4	5 折り紙	6 ヨガB リトミック	7 卓球AB 自強術	8 書き方習字 編み物ヨガA	9 大正琴 卓球BヨガA リトミック	10 卓球A リトミック
11	12 社交ダンスA	13 ヨガB リトミック	14 卓球A自強術 健康体操英語 ベビーサイン	15 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	16 卓球B ヨガA リトミック	17 卓球A リトミック 季節会
18	19 折り紙 社交ダンスA サツ女子会	20 ヨガB リトミック	21 卓球AB英語 自強術	22 映画会 書き方習字 編み物ヨガA	23 大正琴 卓球B ヨガA	24 卓球A
25 季節会	26 語る会 社交ダンスA	27 ヨガB	28 卓球A自強術 健康体操	29 ヨガA	30 卓球B ヨガA	31 卓球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 Yog 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

## 2018年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 折り紙 社交ダンスA	3 ヨガB リトミック 社交ダンスB	4 卓球AB 自強術	5 きらきらひろば 書き方習字 編み物	6 卓球B ヨガA リトミック	7 卓球A リトミック
8 季節会	9 社交ダンスA	10 ヨガB リトミック 社交ダンスB	11 卓球A自強術 健康体操英語 ベビーサイン	12 書き方習字 編み物ヨガA	13 大正琴 卓球BヨガA リトミック	14 卓球A リトミック
15	16 折り紙 社交ダンスA	17 ヨガB リトミック	18 卓球AB英語 自強術	19 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	20 卓球B ヨガA リトミック	21 卓球A リトミック
22	23 語る会	24 ヨガB リトミック 社交ダンスB	25 卓球A自強術 健康体操	26 書き方習字 編み物ヨガA	27 大正琴 卓球BヨガA リトミック	28 卓球A リトミック
29	30					

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755