

ゆめづくり館だより



映画上映会
のご案内

『インクレディブルファミリー』

◆日時：3月25日(月)
14時～15時半
◆場所：防災センター2階
◆料金：無料 申込不要



ケンコーマイレージ対象イベントです。
カードをお持ちの方はご持参ください。

ストーリー



彼らは、どこにでもいるフツウの家族ではない。パパもママも3人の子ども、それぞれ異なるスーパーパワーを持ったヒーロー家族である。“家事”も“育児”も“世界の危機”も、驚異のスキルと家族の絆で乗り越える家族の姿を描いた一家団結アドベンチャー！

※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 31年度の予定表ができました(2019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月は日程を変更しています(カレンダー★参照)

4月4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3日	親子ふれあい遊び ♪運動会♪	かがやき保育士
4月18日	おやこで工作(こどもの日)		10月17日	薬剤師さんのお話と座談会	フラワー薬局竹中さん
5月9日	親子ふれあい遊び ママの気になる骨密度も検査できます!	かがやき保育士	11月7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23日	ママの癒しのアロマ	黒杉 あいさん	11月21日	親子わくわく遊び	フルーツバスケット
6月6日	親子ふれあい遊び ベビーマッサージ	かがやき保育士 太田 博子さん	12月5日	おやこで工作(クリスマス)	
6月20日	お父ちゃん・お母ちゃん笑って 吉住先生がいらっしやいます! いろいろ相談、お話してみませんか。	林 みち子さん	12月19日	親子ふれあい遊び クリスマス会	かがやき保育士
7月4日	親子ふれあい遊び 小児科医師と座談会	かがやき保育士 吉住 完先生	1月9日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
7月18日	小児誤飲・痙攣・出血について	消防士	1月23日	小児の心肺蘇生法	消防士
8月1日	親子ふれあい遊び ~中高生と触れ合おう~	かがやき保育士	2月6日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
8月22日	THE SLOW®バレリーナスタイル 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	森 嗣美さん かがやき保育士 健康・子育て支援室 阿部 志穂さん	2月20日	親子の防災	まちの保健室
9月5日	親子ふれあい遊び 子供の事故防止について 初企画☆ この機会にぜひ体験 してみてください!	かがやき保育士 小林 恵美さん 総合窓口センター	3月5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19日	親子ヨガ	木村 淑恵さん	3月19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!!

報告

1月27日、28日に第4回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・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。



学級・サークルのお問合せは
ゆめづくり館 ☎64-6755 まで!



鴻之台・希中央地区まちの保健室です



春先のこの時期、いかがお過ごしですか？

気温の変化や花粉、転職や入学、体と心に影響を与える様々なものがありますね。

ひとりで抱え込まず、ストレスに対応できる、心や体作りのコツをご紹介します。



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

※会話する

気軽に悩みを話せる人を、日頃から増やしておきましょう

家族や友人は近すぎて相談しにくいこともあるかもしれません。

趣味のサークルに参加し、気軽に話せる人を増やす。かかりつけの

お医者さんや、薬剤師さんなど、普段から気軽に話をしていると、い

ざという時にも相談しやすくなります。職場や学校の支援も知ってお

きましょう。まちの保健室へも、気軽にご相談ください。

※時間を上手に管理する

休憩、気分転換も含めたスケジュールの見直しをしてみましょう

適度な休憩や軽い運動は、脳を活性化させ、余裕が出てきます。

※運動を習慣化する

適度な運動は、緊張をやわらげ、心身をリラックスさせる効果がありま

す。普段している活動…通勤や買い物に、少しだけプラスしてみましょう

自分に合った方法で、ストレッチや体操、ウォーキングを取り入れてみましょう

※呼吸を整える

過剰なストレスを感じ、身体的な緊張を受けていると、呼吸が浅くなりま

す。浅い呼吸は血中の酸素を減らし、筋肉の緊張を高め、ストレスをま

すます高める原因になってしまいます。

いつでもどこでもできる1分間深呼吸がおすすめです

※食事と睡眠で体ケア

日頃から健康的な食事と、質の良い十分な睡眠が、健康の基礎になります

過食や小食、睡眠不足など、心身のSOSがある時に整える自分なりの方法を持っておきましょう。

- ・散歩 ・ストレッチ ・セルフマッサージ
- ・アロマ ・音楽 ・ヨガ ・入浴 など



急募

☆☆配食ボランティア☆☆

◎週1回30分程度配食をお手伝いいただける方。(薄謝有り)

※毎水曜日地域の希望者宅へ昼食弁当を届けて頂くボランティアを募集しています。(要車運転)

問合せ：中央ゆめづくり館 ☎ 0595-64-6755



名張ケンコー！マイレージポイントをナッキー号の乗車券に♪

名張ケンコー！マイレージ5ポイントにつき「ナッキー号」の乗車券5回分と交換することが可能になりました!!

☆交換方法

市役所都市計画室(4階)又は、まちの保健室へ5ポイントのポイントカードをお持ちいただくと引き換えることができます。(まちの保健室での交換は事前連絡が必要)

鴻之台・希中央まちの保健室 TEL0595-63-0805

3月のきらきらひろばは第1,2木曜日開催ですご注意ください！

2019年3月

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

☆サークル・学級活動予定表

2019年4月

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

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-名張ダンススポーツ愛好会
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