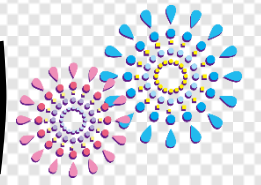


# ゆめづくり館だより



## ご案内

### 「ズートピア」 上映会



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



## 内容



動物たちの“楽園”ズートピアで、ウサギとして初の警察官になったジュディ。でも、ひとつだけ問題が…。警察官になるのは通常、クマやカバのように大きくてタフな動物たちで、小さく可愛らしすぎる彼女は半人前扱いなのだ。だが、ついにジュディも捜査に参加するチャンスが！ただし、与えられた時間はたった48時間。失敗したらクビで、彼女の夢も消えてしまう…。頼みの綱は、事件の手がかりを握るサギ師のキツネ、ニックだけ。最も相棒にふさわしくない二人は、互いにダメダメなままながら、ある行方不明事件の捜査を開始。だが、その事件の背後にはズートピアを狙う陰謀が隠されていた…。



※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。

お問い合わせ 中央ゆめづくり館 ☎64-6755

## 報告



### 農園クラブ

4月に、みんなで何を栽培するかを話し合っ、キュウリ、とうもろこし、スイカ、トマトなど、野菜の苗を植えました。  
6月には、キュウリとトマトが収穫でき、他の野菜も順調に育っています(#^^#)



### うらじゃ隊 隊員募集!!!

今年も“うらじゃ”の季節がやってきました！  
あなたも“夏まつり”を盛り上げてみませんか!!!

- 隊員資格：老若男女 ※男性、こどもさん大歓迎!!!
- 練習日：7月14日（金）、21日（金）、28日（金）  
8月1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）
- 場所：防災センター2階 防災研修室1・2
- 時間：19時30分～21時

参加希望のみなさま 練習日に直接練習場所におこしてください



## 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!!

**1か月無料体験  
してみてください!**

☆学習日 火・木… 時間は相談の上で決定  
(午後4時～7時の間で)  
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)

**はのち珠算 鴻之台第2会館**  
**涌心希教室** ☎63-9456(代)  
☎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・希央台まちの保健室です♪

暑い季節到来！

欠かせない食中毒対策！

梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒

春の収穫祭や夏祭りなど、今年も鴻之台・希央台地域での楽しいイベントが増える季節になりましたね。

一方で気温や湿度の上昇とともに食中毒の原因となる菌の繁殖が活発になってきます。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすいので気をつけましょう！食中毒菌が増えても食品の味やにおいに変化せず、気付かずに食べて、ご注意ください。お日様の下で十分に体を動かし、十分に休養を取って夏バテしない体力作りも心がけましょう。



実践しよう！家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

① 買い物

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚は別々のビニール袋などそれぞれ分けて包む(肉汁などの水分がもれないように)
- 生鮮食品などを購入したら、寄り道しないでまっすぐ持ち帰る。

② 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！（冷蔵庫は7割程度に！詰め込み過ぎない）
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持・冷凍庫は-15℃以下に維持

③ 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中か電子レンジを使う
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 包丁・食器・まな板などの器具は洗った後、熱湯をかけておく
- ふきんは洗って漂白剤に1時間つけておくで消毒効果あり
- 野菜もよく洗う
- 生肉・魚は生で食べるものから離す

④ 調理

- 加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 台所は清潔に

⑤ 食事

- 長時間室温に放置しない（0-15℃は室温でも15-20℃で2倍に増加）
- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う

⑥ 残った食品

- 時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する（目安は75℃以上）
- 早く冷えるように小分けする

それでも、もし、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるようでしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

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3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**今月配布の案内チラシをご覧ください。**

お問い合わせ・連絡先

鴻之台・希央台まちの保健室 三永・水口 Tel:63-0805

《こまめな水分補給も忘れずに！》

体調を整えて、地域全体で楽しい夏の思い出をつくりたいですね。食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒予防の3原則は「つけない・増やさない・やっつける」です。こまめに手洗いをして、6つのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 卓球A
2	3 折り紙	4	5 卓球AB 自彊術	6 きらきらひろば 編み物ヨガA 書き方習字	7 リトミック 卓球B ヨガA	8 収穫祭 卓球A リトミック
9	10 社交ダンス	11 ヨガB リトミック	12 自彊術 卓球A 健康体操	13 きらきらひろば 編み物ヨガA 書き方習字	14 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	15 卓球A リトミック
16	17	18 社交ダンス	19 映画鑑賞会 卓球AB 自彊術	20 編み物 書き方習字 ヨガA	21 リトミック 卓球B ヨガA	22 卓球A リトミック
23/30 幸齢会/	24/31 社交ダンス 語る会	25 ヨガB リトミック	26 自彊術 卓球A 健康体操	27 編み物 書き方習字 ヨガA	28 大正琴 卓球B	29 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 Yoga

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 リトミック ヨガB	2 卓球AB 自彊術	3 きらきらひろば 編み物ヨガA 書き方習字	4 リトミック 卓球B ヨガA	5 卓球A リトミック
6	7	8 社交ダンス 折り紙	9 自彊術 卓球B・英語 健康体操	10 編み物 書き方習字 ヨガA	11 大正琴 卓球B	12 卓球A
13	14	15	16 卓球AB 英語	17 きらきらひろば 編み物ヨガA	18 リトミック 卓球B ヨガA	19 卓球A リトミック
20	21 社交ダンス 折り紙	22 リトミック ヨガB	23 自彊術 卓球A 健康体操	24 編み物 書き方習字 ヨガA	25 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	26 夏まつり リトミック
17	28	29 リトミック ヨガB	30 卓球AB 自彊術	31 ヨガA 書き方習字		

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755