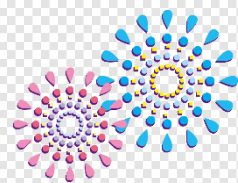


ゆめづくり館だより



映画上映会のご案内



「シュガー・ラッシュ ：オンライン」

- ◆ 日時：8月29日（木）
14時～16時
- ◆ 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



好奇心旺盛な天才レーサーのヴァネロペと、彼女の大親友で心優しいゲームの悪役キャラクターのラルフは、レースゲーム<シュガー・ラッシュ>の危機を救うため、誰も見たことのないインターネットの世界へ飛び出す。そこはディズニープリンセスたちに出会えるなど、何でもありで何でも叶う夢のような世界だが、思いもよらぬ危険も潜んでいて、二人の冒険と友情も最大の危機に!?はたして<シュガー・ラッシュ>と彼らを待ち受ける驚くべき運命とは…。

- ※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。



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!

主催学級

うらじゃ隊 隊員募集!!!

今年も“うらじゃ”(鬼おどり)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8日(月)、22日(月)、26日(金)

8月5日(月)、19日(月)、26日(月)

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におこしください。
8月31日(土)に開催される夏まつりで練習の成果を披露する予定です♪

〔予告〕主催講演会

第5回 「一緒に子育て考えよう！」

【日時】
9月25日(水)

【講師】
元吉住小児科院長
吉住 完 先生
《無料託児あり》



卓球サークル 卓遊会

会員募集 (鴻之台・希央台にお住まいの方)

卓遊会は平成25年4月に武道交流館いきいきで有志8名で発足し、平成26年10月から13名がゆめづくり館のサークルとして練習を開始しました。

現在、会員数は18名で卓球を通して会員相互の親睦と健康維持、そして技術の向上を目指して、楽しく練習しています。

ぜひ一緒に楽しみましょう! (練習時の見学OKです)

申し込み、問い合わせ⇒ゆめづくり館 (☎64-6575) まで
もしくは 堺谷 (☎64-3982) まで

- 練習 → 毎週金曜日、第1&3水曜日
- 時間 → 9:00～12:00
- 入会費 → ￥1,000
- 会費 → 水曜会員 ￥500/2ヶ月
金曜会員 ￥1,000/2ヶ月
- 練習場所 → 防災センター2階 研修室



広告

只今入会キャンペーン実施中 ☺
入会の方にQuoカード進呈!

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

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・奥野
気軽にお電話ください☎
63-0805

がん検診・特定健診の季節になりました！！

☆年に一度の健診を受けましょう

特定健診

対象者は、名張市国民健康保険にご加入の40歳～74歳です。名張市役所から6月末頃に受診券と併せて医療機関一覧と集団健診のお知らせを送付しています。送付された受診券は特定健診受診時に必要となります。紛失された方は名張市保険年金室(☎63-7445)までご連絡ください。

後期高齢者健診

対象者は、75歳以上の後期高齢医療制度に加入の方です。
●内容は特定健診と同様です。(令和元年8月に75歳になる人は9月下旬に受診券が送付されます)
●プラス400円で胸部レントゲン検診(肺がん・結核検診)も受診できます。

| | 対象者 | 健診内容 | 自己負担金 |
|----------------|--------------------------|----------------------|--------------------|
| ①特定健診 | 40歳～74歳の 名張市国民健康保険加入者 | 血液・尿検査、血圧測定身体計測、心電図 | 500円 |
| ②特定健診肺プラス | | ①健診内容+胸部レントゲン | 900円 |
| ③特定健診肺大プラス | | ①健診内容+胸部レントゲン+大腸がん検診 | 1,500円 |
| ④後期高齢者健診 | 75歳以上の後期高齢者 | 血液・尿検査、血圧測定身体計測、心電図 | 500円※住民税非課税世帯 200円 |
| ⑤後期高齢者健診+肺がん検診 | | ③健診内容 +胸部レントゲン | ③の負担金+400円 |

*左記の対象者以外の40才以上の方には、加入している健康保険より健診のお知らせが来ます。詳しくはご加入の健康保険にお尋ね下さい

①、②、④、⑤の検診は、8月29日9:00～ 防災センターでも受けられます。詳細・申し込みについては、別紙のお知らせをご覧ください。

がん検診

名張市では6月からがん検診を実施しています。「医療機関で受けるがん検診」と「市役所などの会場で受ける集団がん検診」があります。詳しくは、名張市ホームページ・広報なばり(5月10日号)をご覧ください。

☆自分のため 家族のため 元気なうちから がん検診を！

2人に1人はがんになる時代です。自分のため、家族のためにも継続的に検診を受けられることをおすすめします。

いずれの健診・がん検診もケンコーマイレージ対象です！

名張ケンコーマイレージ

健康づくりメニューの実践や健康増進につながる取組やイベントに参加することでポイントが貯まり、特典が受けられる制度です。
5ポイント貯まったら、とれたて名張交流館で500円分のお買い物券、ナッキー号乗車券500円分(引き換え必要)、市内5か所利用できる入浴補助券いずれかで利用できます。

子育て中ママに朗報です(^)

8月22日午後から防災センターで、託児付きの子宮頸がん、乳がんマンモグラフィ検診を実施します。

当日の10時～11時30分は子育てサロンきらきらひろばを開催、そのままひろば場所を利用して受付、託児をします。詳細・申し込みは別紙をご覧ください。

～子どもたちと一緒に身体を動かしませんか？～

今年度は7月16日より名張市内の小中学生は夏休みに入ります。名張小学校校区の各地区で朝、ラジオ体操をしているところがあります。地域の皆さんも子どもたちを見守りながら一緒に体操してみませんか？日時や場所については地区により異なりますのでご確認をお願いします。問合せ：中央ゆめづくり館 TEL64-6755



～喫煙場所変更のお知らせ～

健康増進法改正に伴い、令和元年7月1日より防災センターにおける喫煙場所が右記の1か所のみになりました。ご理解とご協力をお願いいたします。



8月の折り紙教室はお休みです。次回は9月2日です。

8月のきらきらひろばは第1,4木曜日開催です。ご注意ください！

2019年 7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 折り紙 | | 卓球A | きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガ | 卓球B ヨガA リトミック | 卓球A 収穫祭 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | うらじゃ隊 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 ペーサン大正琴 | 書き方習字 編み物 | 卓球B ヨガA リトミック | 卓球A ワールドカフェ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 孝節会 | ヨガB 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 | 卓球B ヨガA | 卓球A |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | うらじゃ隊 社交ダンスA サッ女子会 | ヨガB リトミック | 卓球A 自強術 健康体操 大正琴 | 書き方習字 編み物ヨガ | うらじゃ隊 卓球BヨガA リトミック | グラウンドゴルフ |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | ヨガB | 卓球AB 自強術 | | | | |

☆サークル・学級活動予定表

2019年 8月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガ | 卓球B ヨガA リトミック | 卓球A |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | うらじゃ隊 社交ダンスA | ヨガB 社交ダンスB | 卓球AB 自強術 | 書き方習字 編み物ヨガ | 卓球B ヨガA | 卓球A |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | 卓球A 健康体操 英語 ペーサン | | 卓球B ヨガA | 卓球A |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | うらじゃ隊 社交ダンスA サッ女子会 | ヨガB 社交ダンスB | 卓球AB 英語 自強術大正琴 | がん検診 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガ | 卓球B ヨガA リトミック | 卓球A |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | うらじゃ隊 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 大正琴 | 映画会 書き方習字 ヨガ | 卓球B ヨガA リトミック | 夏まつり グラウンドゴルフ |

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-名張ダンススポーツ愛好会
卓球B-卓遊会 ヨガB-Smjuk Yoga 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