ゆめづくり館だより

中央ゆめづくり館主催講演会

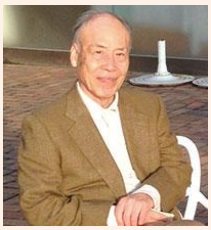
名張ケンコー！マイレージ

第５回『一緒に子育て考えよう！』

～甘えのつぼ令和バージョン　今回は・・・〇〇ちゃんに叱られる！？～

日時　令和元年９月２５日(水)
10：00～11：30（受付９：30～）

場所　防災センター2 階　防災研修室 1･2･3
講師　元吉住小児科院長　吉住 完 先生
参加無料・申込不要



吉住 完 先生 プロフィール

小児科医師約５０年、最初の２５年間は三重大学病院や三重病院で医療や小児科医師への教育に携わってきた。後の２６年間は吉住小児科を開院し、地域医療に貢献。子どもと保護者に寄り添い、声を聴き、子どもの成長を保護者とともに見守ってきた。平成２６年１２月末吉住小児科を閉院している。

❤お子様連れでも大丈夫です！
❤託児をご希望の方は、予約制になります。※先着２５名まで
（きらきらひろば及びかがやきのスタッフによる無料託児）

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

✿　お問い合わせ・託児の申し込み　✿
中央ゆめづくり館 ☎６４－６７５５ まで

共催：名張市役所福祉子ども部 健康子育て支援室
協賛：きらきらひろば　鴻之台希央台まちの保健室

主催学級

はじまります♪

“歌ごえ広場”

みんなで楽しく歌い、集いませんか？
歌を歌うことを通じて、個々の健康増進と、地域住民同士の交流など仲間づくりを目的とした学級が、新しくはじまります！！講師は宮崎英美先生と上田橋順子先生です。

「地域に、あかるいさわやかな歌声を！」

♬ 第１回 歌ごえ広場 ♬

♪日　時：１０月３日（木）
１４時～１５時半
♪場　所：防災センター２階
研修室１・２
♪対象者：希央台・鴻之台にお住まいの方、在勤・在学の方

講座は約１時間、終了後はティータイムを予定しています☺

《お申し込み・お問い合せ》
中央ゆめづくり館　☎６４－６７５５

第２回１１月７日（木）・第３回１２月５日（木）
１４時～１５時半を予定しています♪

童謡、唱歌、懐メロなど誰もが知っている歌を、生伴奏に合わせて、みんなで歌います。また講師の指導により、歌唱のポイントや曲の背景、また簡単な手遊び（脳トレ）などを学びます。コーラスのように合唱指導を行うものではありません。またカラオケ教室のように持ち歌として特定の曲を練習するものでもありません。みんなで楽しく歌い、集う講座です。

映画上映会のご案内

Happy Halloween!

「モンスター・ホテル」

◆ 日時：１０月３１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

※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。

ストーリー

モンスター・ホテル、そこはモンスターたちが安心して休暇を過ごすための、モンスターのための社交の場。ドラキュラが自分の故郷トランシルバニアに作ったホテルなのです。
モンスター・ホテルで男手ひとつで娘メイヴィスを大事に育ててきたドラキュラ。けれど娘の 118 歳の誕生パーティの前夜、21 歳の人間の若者ジョナサンがモンスター・ホテルに迷い込み、あろうことかメイヴィスに一目ぼれ。子離れできないドラキュラは、娘の恋に大パニック! 折しもパーティに集まった世界中のモンスターたちを巻き込んでの大騒動に!

上映会終了後　『トリック・オア・トリート！』というと、良いことがあるかも☺
仮装も大歓迎！！

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

まだまだ残暑が厳しいです。熱中症に十分注意して、十分な睡眠・こまめな水分補給・栄養のある食事を取り残りの夏を乗りきりましょう！！

9月1日は「防災の日」。災害はいつ起こるか分かりません。災害から身を守る為には、災害が起こった時の事をイメージし、具体的な対応や連絡方法について家族と話しておく、日頃からご近所と交流しておくことが大切です。

①ハザードマップを活用して、「防災意識」を高めましょう。
②ハザードマップとは・・・
洪水や土砂災害が起きたとき、どこが危険かを予測した地図です。災害の恐れがある区域を掲載しているほか、▼災害情報の入手方法▼避難時の心得▼避難場所などの情報を掲載しています。
（鴻之台・希央台地区のハザードマップは平成24年3月と平成26年6月に配布をしています。または、ホームページで確認できます。）
③災害時には自分や家族を守るためにも、正しい情報の入手とその後の適切な避難行動が重要です。
「自らの命は自らが守る」という意味を持っていざというときに備えて下さい。
④災害情報の入手方法を再確認！
市内の被害状況や避難所情報など、災害関連を入手する手段について確認しておきましょう。

■ さまざまな手段で情報を発信します
▸FM なばり(83.5MHz)▸防災ほっとメール▸サイレン ▸緊急速報メール ▸広報車の巡回
▸サイレン ▸緊急速報メール ▸広報車の巡回▸市ホームページ ▸ケーブルテレビ など

▼ 防災ほっとメールに登録を！

防災ほっとメールとは
市民の皆様の安心と安全にかかわる防犯情報を伝達するサービスです。
ホームページアドレス：http://www.anshin-bousai.net/nabari/

QR コード：バーコードリーダー機能のついた携帯電話をお持ちの方は、QR コードをご利用ください。

▼ 市公式 Facebook・Twitter
災害時には市公式 SNS で災害関連情報をお知らせします。ぜひ、フォローをお願いします。

災害が起きた時に混乱しないよう日頃から備えておくことが大切です

❶連絡先や避難方法について
名張市が配布しているハザードマップを確認し、安全な避難経路や避難所を事前に確認しましょう。また、家族の連絡先を記入して、どこで待ち合わせをするか話し合いましょう。

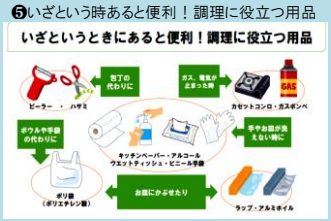
❷災害時の対応
災害が発生した時は、冷静にしているのは難しく、思った通りの行動がなかなかできません。普段から、とっさのときに身体を守る姿勢と行動を学んでおきましょう。
例） 地震の時には・・・
・とにかく頭を守り、身の安全を確保することが大切です。
・子どもを守る姿勢→机の下などで子どもの頭をお腹に入れ、自分の体で上から被さって、子どもの体全体をしっかり守りましょう。

❸自宅等での備え
冷蔵庫や家具などの転倒でけがをしないよう、固定家具などで転倒防止の対策をしておきましょう。備蓄の食料は家族の人数分を最低3日分、出来れば1週間分の用意をしましょう。
子育て世代は、子どもの成長に合わせて必要なものが変わります。オムツの種類・服のサイズ・ミルク・離乳食など定期的に見直しましょう。

防災ベスト・・・「釣りベスト」や「カメラマンベスト」のように、ポケットがたくさん付いた軽いベストを、非常袋の代わりとして使えます。両手があく、身体を保護するという意味からも、おすすめです。

❶ローリングストック法
「ローリングストック法」とは、普段の食料品の買い置きを少しだけ増やし、定期的に食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返すことで、非常時の備蓄ができるという方法です。 食べ物だけではなく、乾電池やカセットコンロのガスボンベなどもローリングストック法を利用して、交換しましょう。

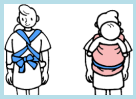
❺いざという時あると便利！調理に役立つ用品



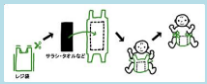
＊鴻之台・希央台の
避難場所は→
・名張市市民情報交流センター「Navarie(なばりえ)」（名張市希央台5番19番地）
・名張市勤労者福祉会館（名張市夏見2812番地）
＊鴻之台・希央台の
避難地は→
・鴻之台第3号公園（名張市鴻之台3番町83番地）

避難所での工夫・お役立ち情報

・ロープ（ひも）とバスタオルでおんぶができる



・レジ袋とタオルで簡易オムツ



・新聞紙・・・保温シートや敷シートがわりになります。
・ゴミ袋・・・簡易トイレやレインコート・防寒着に代用できます。

（まちの保健室に展示してあります。是非、見に来てください(^^)/）

『この町で住みたい』
『この町で住み続けたい』
『私の"ふるさと"はこの町』

場所 鴻之台第3会館

協賛金 100 円※小学生以下無料

問合せ：中央ゆめづくり協議会 TEL64-6755

9月の予定
4日（水） 13時30分～16時30分開店
18日（水） 13時30分～16時30分
町なか出前トーク14時～15時
（保健師さんに来ていただきます。骨密度、インボディの測定ができますよ♪）

10月の予定
9日（水） 13時30分～16時30分開店
25日（金） 13時30分～16時30分
町なか出前トーク14時～15時
（町のお医者さん福喜多耳鼻咽喉科院長福喜多先生）

秋の体験会受付中

ベビーサイン

～ 赤ちゃんの気持ち・想いが伝わる ～
赤ちゃんもっと楽しくハッピーに♪

●日時：10 月 23 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歳半位の赤ちゃんとママ
●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

2019年 9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 町なかクラブ 卓球AB 自彊術	5 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	6 卓球B ヨガA リトミック	7 卓球A
8	9 社交ダンスA ザッ女子会	10 ヨガB リトミック 社交ダンスB	11 卓球A 自彊術 健康体操 英語 ﾍﾞﾋﾞｰｻｲﾝ大正琴	12 書き方習字 編み物ヨガA	13 卓球B ヨガA リトミック	14 卓球A
15	16	17 ヨガB リトミック	18 町なかクラブ 卓球AB 自彊術 健康体操 英語	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	21
22	23	24 ヨガB 社交ダンスB	25 卓球A 自彊術 大正琴 吉住先生講演会	26 書き方習字 編み物ヨガA	27 卓球B ヨガA リトミック	28 グラウンドゴルフ 卓球A
29	30 折り紙 社交ダンスA					

☆サークル・学級活動予定表

2019年 10月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 ヨガB 社交ダンスB	2	3 歌声広場 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	4 卓球B ヨガA リトミック	5 卓球A
6	7 折り紙 社交ダンスA 自彊術	8 ヨガB リトミック 社交ダンスB	9 町なかクラブ 卓球AB 自彊術	10 書き方習字 編み物ヨガA	11 卓球B ヨガA	12 卓球A
13	14	15	16 大正琴 健康体操 英語 ﾍﾞﾋﾞｰｻｲﾝ	17 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	18 卓球B ヨガA	19
20	21 折り紙 社交ダンスA ザッ女子会	22 ヨガB	23 卓球A 英語 自彊術大正琴 ﾍﾞﾋﾞｰｻｲﾝ体験会	24 書き方習字 編み物ヨガA	25 町なかクラブ 卓球BヨガA リトミック	26 グラウンドゴルフ 卓球A
27	28 うらじゃ隊 社交ダンスA	29 ヨガB リトミック 社交ダンスB	30 卓球AB 自彊術	31 映画会 ヨガA	1	2

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