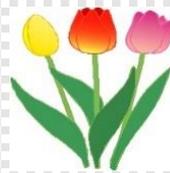


ゆめづくり館だより



子育てサロンきらきらひろば 2年度の予定表ができました(2020年4月～)

★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

予定変更はフェイスブック (<https://www.facebook.com/chuuouyumezukurico>) にてお知らせします。
もしくは ゆめづくり館 ☎64-6755 までお問合せください。

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!

4月2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1日	親子ふれあい遊び ♪運動会♪	かがやき保育士
4月16日	おやこで工作(こどもの日)		10月15日	薬剤師さんのお話	フワフワ薬局竹中さん
5月7日	ママの癒しのアロマ <i>ママの気になる骨密度も検査できます!</i>	黒杉 あいさん	11月5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21日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士	11月19日	親子わくわく遊び	フルーツバスケット
6月4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3日	おやこで工作(クリスマス)	
6月18日	お父ちゃん・お母ちゃん笑って	林 みち子さん	12月17日	親子ふれあい遊び ♪クリスマス会♪	かがやき保育士
7月2日	親子ふれあい遊び アレルギーについて 	かがやき保育士 福喜多先生	1月7日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
7月16日	小児の心肺蘇生法	消防士	1月21日	栄養士さんのお話	栄養士
8月6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4日	親子ふれあい遊び	かがやき保育士
8月20日	THE SLOW@パレリーナスタイル Pm～託児付子宮がん・乳がんマンモ検診 インボティ ハンドマッサージ体験 <i>託児付で、子宮がん・乳がん検診が同時に受けられます!</i>	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18日	親と子の防災 	まちの保健室
9月3日	親子ふれあい遊び 子供の事故防止について	かがやき保育士 小林 恵美さん 市民相談室	3月4日	親子ふれあい遊び ひなまつり☆ぜんざいあるよ☆	かがやき保育士
9月17日	親子ヨガ	木村 淑恵さん	3月18日	コーラス	ひまわりコーラス

報告

～第5回ゆめづくり館作品展 & 健康フェスタ～

1月26日、27日に第5回ゆめづくり館作品展を開催いたしました。

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。

また同時開催イベントとして自彊術と歌こえ広場の先生をお招きし健康フェスタを実施、体操と歌唱を楽しみました。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!



～名張小学校で出張折り紙教室～

2月19日に主催学級・折り紙教室の皆さんが名張小学校に向向き、約30人の1年生と一緒にコースターを折りました。



小学校での開催は初めての試みでしたが、元気いっぱいの子供たちと折り紙で交流し、楽しい時間を過ごすことができました。

折り紙教室は第1・3月曜日14時～ゆめづくり館にて活動中。メンバー募集中です!! お気軽に見学・体験に来てください。お問い合わせは ゆめづくり館 ☎64-6755 まで。

4月からゴミの分別方法が変わります!!

令和2年4月より容器包装プラスチック・白色食品トレイの分別が廃止され、どちらも「燃やすごみ」に変更となります。また火災につながる恐れのある小型家電は「資源ごみ」に変更、乾電池と燃やさないごみは収集回数が月1回となります。分別に関する詳しい内容は、3月上旬に全戸配布される、ごみの出し方のチラシをご確認ください。

問合せ: 環境対策室 ☎63-7496

伊賀南部環境衛生組合 ☎53-1120



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「適期期」です!!

小さいお子様も大丈夫!!

☆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・水…16:00～19:30 / 土…15:00～18:00]



無料体験
してみてください!



はのち珠算
鴻希教室

鴻之台第2会館
☎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

今年もまた来ました！この季節

毎年2月ごろからはスギ花粉、続いて春先からはヒノキの花粉が飛び始めます。花粉症の人にとっては、とてもつらい季節です。花粉症は誰もがかかる可能性のある病気です。花粉症の3大症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」です。でもこれだけの症状だけでは、ほこりや寒さなどによる軽い鼻炎と区別が付きません。風邪とも間違いやすく、風邪薬を使って我慢していて、症状を悪化させてしまう事もあります。

花粉症だと知る分かりやすいポイントは、くしゃみの回数や目の症状です。

- ①風邪のくしゃみは、一度に3〜4回程度。花粉症のくしゃみは、花粉の飛散時期だけなかなか止まらず、7〜10回程度続きます。一日に数回、連続したくしゃみが見られます。
- ②もう一つの特徴的な症状は、目がかゆみです。目がかゆくなり、充血したり、涙が出てきたりもします。こうした症状が1週間以上も続く場合は、花粉症を疑って早めに受診し、適切な治療を受ける事が大切です。



自分で出来るケア(外出時)

- ①花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える
- ②外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがい
- ③外出時の上着は花粉が付きにくい素材を選びましょう。ポリエステル製など表面がツルツルした素材と加工の方が花粉は付きにくくなります。玄関先などにブラシを用意しておき、家に入る前に洋服全体をブラッシングして花粉を落とし、室内に持ち込まないようにすることも大切です。



自分で出来るケア(日常生活)

- ①掃除をこまめにする
- ②洗濯物はよくはたいて取り込む
- ③窓の開閉は慎重に
換気は大切ですが、花粉が多く飛ぶ日や飛ぶ時間は締め切る事も大切です。空気清浄機を活用しても良いですね。
- ④ストレスをためない
ストレスがたまってイライラすると、アレルギー症状は悪化しがちです。気分転換をして、ストレス解消を図りましょう。



「この町で住みたい」 「この町で住み続けたい」
 『町なかクラブ』世代間交流の居場所（鴻之台第3会館）

フラッと立ち寄ってくださいね！

中央ゆめづくり協議会 ☎ 0595-64-6755

《3月休店のお知らせ》

新型コロナウイルスの影響を考慮し、
 3月は休店とします。
 又、4月より開店は通常としますので
 よろしくお祈りします。

4月の開店日

8日(水) 13時30分〜16時30分開店

22日(水) 13時30分〜16時30分



町なか出前トーク 14時〜15時
 マジシャンとして、市内広域で活躍されている川端さんに来店いただけます。間近に観るマジックの種明かしも聴けますよ！

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月中に予定していた不特定の方が集まる行事は、感染リスクが高いものとして中止となりました。なお、今後の感染の広がりや重症度を見ながら適宜見直すこととなります。皆様のご理解、ご協力よろしくお願い致します。

『きらきらひろば』『町なかクラブ』は3月末まで休止となりました。

2020年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			卓球A 自彊術	ヨガA	ヨガA	卓球A
8	9	10	11	12	13	14
			卓球A 自彊術大正琴 ペヒーサイン 英語		ヨガA	グラウンドゴルフ 卓球A
15	16	17	18	19	20	21
	社交ダンスA ザッ女子会	ヨガB リトミック	卓球A 自彊術 英語	ヨガA		卓球A
22	23	24	25	26	27	28
	社交ダンスA	ヨガB	卓球A 大正琴	ヨガA	自彊術	グラウンドゴルフ 卓球A
29	30	31				
		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

2020年 4月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			卓球AB 自彊術	きらきらひろば 歌ごえ 編み物ヨガA	卓球B ヨガA 太極拳	卓球A
5	6	7	8	9	10	11
			町なかクラブ 卓球A 健康体操 自彊術 大正琴	ヨガA 編み物	卓球B ヨガA 太極拳	グラウンドゴルフ 卓球A
12	13	14	15	16	17	18
	折り紙 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球AB 自彊術 英語	きらきらひろば ヨガA 編み物	卓球B ヨガA	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
	折り紙リトミック 社交ダンスA ザッ女子会	ヨガB リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ 卓球A 大正琴	ヨガA 編み物	卓球B ヨガA太極拳 リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A
26	27	28	29	30		
	社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球AB 自彊術	ヨガA		

☆サークル・学級活動予定表

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

664-6755