

ゆめづくり館だより



映画上映会のご案内

要予約
入場無料

特別上映版

「はたらく細胞!!」

- ◆日時: 7月19日(月)
14時~16時
- ◆場所: 防災センター2階
研修室1・2・3
- ◆対象: 小学生以上 40名
※事前予約制
- ◆マスクを着用してご参加ください。
隣と間隔を空けた椅子席となります

ストーリー

体の中は“腸”大騒ぎ!!

細胞擬人化アニメーション!



人の細胞の数、およそ37兆個。細胞たちは体という世界の中、今日も元気に、休むことなくはたらくしている。今回は胃・小腸・大腸といった消化器官を舞台に、細胞たちの壮大な世界が描かれる。(上映時間 1時間52分)

事前予約制のため、参加をご希望の方は中央ゆめづくり館 ☎64-6755 (平日9時~17時) までお電話をお願いいたします。

※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。

学級・講座紹介

きのこ村グラウンドゴルフ場へ行ってきました。いつもは毎月第2・4土曜の8:30から鴻之台3号公園でプレーしていますが、6月は奈良・月ヶ瀬の8ホール×4コースの協会認定コースに挑戦! 一日楽しく森の中の芝生コースでプレーしてきました。



マスク・検温・手指消毒をし、密にならないよう注意して活動しています

鴻之台 希央台 グラウンドゴルフの会

グラウンドゴルフはルールも簡単で、毎回の歩数も3,500歩程度と初めての方も楽しみながら、無理なく始められる健康スポーツです。家族、友人誘い合わせて一度体験してみませんか。

会員募集中

詳しくは中央ゆめづくり館まで



健康講座 メンバー募集

名張歩歩 (ぽっぽ) クラブ

ウォーキングを中心に、簡単なストレッチや体操もします

※5月、6月は感染症防止のため中止しました

- 第1回 7月 8日(木) 10時~11時
- 第2回 8月 26日(木) 10時~11時
- 第3回 9月 9日(木) 10時~11時



講師: 西中先生 (三重健康保持増進協会名張支部代表・足療師)
場所: 防災センター2階 防災研修室・屋外
対象: お一人で歩ける方ならどなたでも◎
参加をご希望の方は事前に中央ゆめづくり館までご連絡ください(☎64-6755)
持ち物: タオル・飲み物
その他: マスク着用、運動の出来る格好でご参加ください

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!

☆学習日

月・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

[火・水…16:00~19:00 / 土…15:00~18:00]



まずは無料体験
してみてください!



ほのち珠算
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・堀口
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！！

今年度も新型コロナウイルス感染症対策を、皆様にも協力していただくなかでの開催となります。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。
※直近の情報は中央ゆめづくり協議会・中央ゆめづくり館 facebook でお伝えしています。

熱中症は予防が大事！

「3密」を避けながら、
十分な対策をとりましょう



熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行きましょう。

1. 気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増

熱中症は、周りの温度に身体が対応する事ができず、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かないなどが原因で起こります。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

2. 熱中症は予防が大切

熱中症は、命にかかわる病気ですが、予防方法を知っていれば防ぐことができます。

(1) 暑さを避けましょう

・感染防止のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

(2) 適宜マスクをはずしましょう

・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

(3) こまめに水分を補給しましょう

・のどが渇く前に、こまめに水分補給(目安は1日1.2リットル)。
・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。

(4) 日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。

(5) 暑さに備えた体づくりをしましょう

・暑くなり始める時期から、適度に運動を。
・熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩の深酒や朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。

3. 小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意

小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを使用しましょう。

◎いずれの健診・がん検診もケンコーマイレージ対象です！ 受診結果や領収書などを受診した年度内(3月末まで)に市役所一階、健康・子育て支援室または、まちの保健室までお持ちください

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)、名張市指定ごみ袋(申し込み必要)、市内5か所で開催可能な入浴補助券いずれかで利用できます。

☆年に一度の健(検)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歳の方です。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。
※9月以降に75歳になる方には、国民健康保険の受診券が発送されていますが、75歳の誕生日の前日までが有効期限です。

後期高齢者健診

対象者は、75歳以上の後期高齢者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3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)
●500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。

健診の種類一覧(実施期間:令和3年7月1日(木)から11月30日(火)→各医療機関にて)

	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	令和3年度 から無料
⑤後期高齢者健診 +肺がん検診		④健診内容 +肺がん検診	500円

①・②・④・⑤の検診は、10月25日(月)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、後日配布のお知らせをご覧ください。

*上記の対象者以外の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あります。詳しくはご加入の健康保険にお尋ね下さい

がん検診

名張市では7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(6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。

子育て中ママに朗報です(^_^)

8月19日(木)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00分は子育てサロンきらひろばを開催、そのままひろば場所を利用して受付、託児をします。詳細・申し込みは別紙を参照ください。



7月の開店日

7日(水)	2号店	13時30分～16時30分 囲碁・将棋・健康マージャンで脳を活性化！
14日(水)	3号店	13時30分～16時30分 身体を使っでの健康運動を実施します。“めざせマイナス5才”で楽しくストレッチ♪
28日(水)	1号店	13時30分～16時30分 “知って学んでダメされない”市民相談室より『消費者トラブル』についてお話しさせていただきます。

1号店	鴻之台第3会館 (鴻之台2番町)
2号店	鴻之台第2会館 (鴻之台5番町)
3号店	希央台1・3番町集会所 (希央台3番町)

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

★まだまだ、新型コロナウイルスの影響を考慮しながら開店していきます。

8月の開店日

4日(水)	2号店	13時30分～16時30分 囲碁・将棋・健康マージャンで脳を活性化！
11日(水)	3号店	13時30分～16時30分 身体を使っでの健康運動を実施します。“めざせマイナス5才”で楽しくストレッチ♪
25日(水)	1号店	13時30分～16時30分 自衛衛講師 安室先生をお迎えして、健康な身体づくりをご指導させていただきます。年齢、男女問わず参加をお待ちしています！！

事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください

2021年 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

☆サークル・学級活動予定表

1 卓球B-卓遊会
2 ヨガB-SmjukYoga
3 折り紙
4 ヨガB 社交ダンスB
5 ヨガB 社交ダンスB
6 ヨガB リトミック
7 町なかクラブ2号店 卓球AB自衛衛
8 町なかクラブ2号店 卓球AB自衛衛
9 歩歩クラブ ヨガA編み物
10 リトミック ヨガA卓球B
11 町なかクラブ3号店 大正琴卓球A ベビーサイン英語
12 ヨガB 社交ダンスB
13 ヨガB 社交ダンスB
14 町なかクラブ3号店 大正琴卓球A ベビーサイン英語
15 きらきらひろば ヨガA自衛衛編み物
16 リトミック 太極拳 ヨガA卓球B
17 卓球A
18 ヨガB 社交ダンスB
19 自衛衛 卓球AB 英語
20 グラウンドゴルフ 卓球A
21 自衛衛 ザツ女子会
22 卓球B
23 グラウンドゴルフ 卓球A
24 ヨガB 社交ダンスB
25 自衛衛 卓球AB 英語
26 町なかクラブ1号店 大正琴卓球A 自衛衛
27 ヨガB 社交ダンスB
28 町なかクラブ1号店 大正琴卓球A 自衛衛
29 編み物
30 ヨガA
31 卓球A

2021年 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 ヨガB
2 リトミック
3 ヨガB リトミック 社交ダンスB
4 町なかクラブ2号店 卓球AB自衛衛
5 きらきらひろば ヨガA 歌声ひろば
6 ヨガA
7 卓球A
8 町なかクラブ3号店 大正琴 卓球A ベビーサイン英語
9 ヨガA
10 社交ダンスB
11 町なかクラブ2号店 卓球AB自衛衛
12 ヨガA
13 ヨガA卓球B
14 グラウンドゴルフ 卓球A
15 ヨガB 社交ダンスB
16 自衛衛 卓球AB 英語
17 自衛衛 卓球AB 英語
18 自衛衛 卓球AB 英語
19 きらきらひろば がん検診
20 リトミック ヨガA卓球B
21 卓球A
22 自衛衛 ザツ女子会
23 自衛衛 ザツ女子会
24 自衛衛 ザツ女子会
25 町なかクラブ1号店 大正琴 卓球A
26 歩歩クラブ ヨガA
27 リトミック ヨガA卓球B
28 卓球A
29 ヨガB
30 リトミック
31 卓球A