ゆめづくり館だより

ちゅちゅお君プレゼンツ【９月・１１月・１月】連続企画　～キーワードを集めてプレゼントをもらおう～
今月（11 月）号にもどこかにキーワードがあるよ！うら面まで読んでぜひ探してみてくださいね！９月号はこちら→

健康講座
メンバー募集

なばり歩歩クラブ

参加無料

運動不足解消！介護予防にも！

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

１１月２４日（木）１０～１１時　近隣をウォーキング予定！！

晴天時は近隣の遊歩道や公園まで歩く予定です。（雨天時は防災センター２階研修室）

初めて参加される方は 中央ゆめづくり館 ☎６４－６７５５(平日９～１７時) までご連絡ください。

【今後の予定】日程：１２月８日（木）・１月２６日（木）・２月９日（木）・３月９日（木）
時間：１０～１１時　　場所：防災センター２階研修室

映画 上映会のご案内

要予約　入場無料

『シング ネクストステージ』

日時:１２月２２日（木）
１４時～１５時５０分
場所:防災センター２階研修室

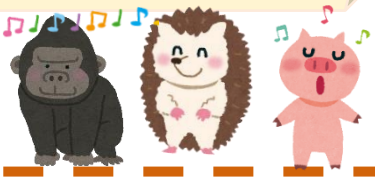
◆事前予約制※
◆マスクの着用、検温、消毒にご協力ください。
◆となりと間をあけた椅子席となります。
◆食べ物の持ち込みは禁止とします。

ストーリー

大ヒット『SING/シング』の最新作！全ての世代に贈るミュージック・エンターテインメント！！

歌のオーディションを開催し、取り壊し寸前の劇場を見事に復活させたニュー・ムーン劇場の支配人バスター・ムーン。だが、彼の夢はそれで終わらない。地元の小劇場を飛び出し、途方もなく大きな舞台に立つチャンスを手にしたバスターたち。それは、数々の困難のはじまりだった―。
いま、ネクストステージに挑む彼らの、笑いと感動の物語が始まる!

(上映時間１時間５０分)



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

活動報告

ボランティア
スタッフ募集中♪

子育てサロン
きらきらひろば

１０月６日はへっぽこラジオ体操さんをゲストにちびっこ運動会を開催、２０日は助産師の林みち子さんの笑いあり涙ありの楽しいトークでした！

ひろばは予約は不要です。10～11 時の間で都合が良い時に遊びに来てください。（10 時～自由遊び、10 時半～イベント）

【今後の予定】　時間：１０～１１時
１１月１０日：親子ふれあい遊び
１７日：親子わくわく遊び
１２月　１日：クリスマスの工作
１５日：クリスマス会

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
※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　…10:00～12:00 / 15:00～18:00

まずは無料体験
してみて下さい！

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

こんにちは！　鴻之台・希央台まちの保健室です！

地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください☺
三永　63-0805

まだ間に合います！特定健診・がん検診！！

特定健診・がん検診はケンコー！マイレージ対象！

受診結果や領収証を令和 5 年 3 月までに健康・子育て支援室や
まちの保健室に提出するとポイントがもらえます。

▸国保特定健診…保険年金室　63-7445
▸後期高齢者健診…保険年金室　63-7105
▸がん検診…健康・子育て支援室　63-6970

国保特定健診・後期高齢

11 月 30 日（水）まで

詳しくは、市 HP や広報名張 6 月号をご覧いただくか、問い合わせ先へ

お手元に緑の封筒はございませんか？

11 月 14 日（月）国保特定健診・後期高齢者健診

鴻之台・希央台まちの保健室
☎63-0805

中央ゆめづくり館　　9 時～17 時
☎64-6755　　（十日祝除く）

しめきり過ぎても受付

医療機関のがん検診

11 月 30 日（水）まで

※大腸がん検診は、11 月 28 日まで、乳がん検診は、令和 5 年 2 月 28 日まで

集団がん検診

12 月 18 日（日）まで

予約電話☎63-6970
平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

地域のがん検診

防災センターで毎年 8 月に乳がんマンモグラフィーと子宮頸がん検診を実施
詳しくは、R5 年 7 月に各戸配布

インボディー（筋肉脂肪量・基礎代謝測定）・マッサージ無料で受けれます
希望者は託児もあります(^.^)

●今年は油断大敵です！インフルエンザについ

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、基本的な感染症防止対策が浸透したことや、海外から持ち込まれる機会が減少したことから、近年は大きな流行はありませんでした。その結果、インフルエンザに対する免疫を持たない方が増えたため、海外との往来も増える今後は大きく流行する可能性がある、といわれています。流行を抑えるためには、新型コロナウイルス対策として実践してきた、基本的な感染症防止対策が有効です。また、ワクチン接種を行うことで、発症そのものを完全に防ぐことはできませんが、かかっても重症化を抑えることができ、合併症を起こすことによる死亡のリスクが抑えられます。

●「新型コロナワクチン」と「インフルエンザワクチン」との同時接種が可

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外は、新型コロナワクチンと同時接種はできません。

●流行前のインフルエンザワクチン接種　　実施期間 R5 年 1 月 31 日まで

【高齢者】
料金 2000 円で接種できます
①65 歳以上の人
②満 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害、または、HIV による免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方　※指定医療機関以外で受診する場合は事前に健康・子育て支援室へご連絡ください。

詳しくは市 HP

【乳幼児】
予防接種 1 回あたり 2000 円の助成金が出ます
①生後 6 か月～小学校就学前まで
②一人につき期間中 2 回まで
※指定医療機関以外での接種は、予防接種を受けた後、領収書など必要書類を健康・子育て支援室へ提出してください。

詳しくは市 HP

●インフルエンザや新型コロナウイルス感染症から身を守るために、次のことを心がけまし

◎こまめな手洗い（帰宅した後や食事の前など）
◎発症や重症化を防ぐための予防接種
◎人混みを避ける・外出時のマスク着用
◎日頃からの健康管理（十分な睡眠とバランスの良い食事）
◎適度な湿度（50~60%）
◎特に重症化リスクのある方は予防接種を行う

事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※
詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。
中央ゆめづくり協議会　☎0595-64-6755

11月号のキーワード
ず

1号店・鴻之台第3会館（鴻之台2番町）
11 月　休店
12 月 14 日(水)13 時 30 分～16 時 30 分
町なか出前トークにご期待ください！！

2号店・鴻之台第2会館（鴻之台5番町）
11 月 2 日(水)13 時 30 分～16 時 30 分
12 月 7 日(水)13 時 30 分～16 時 30 分
将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化！

3号店・希央台1・3番町集会所（希央台3番町）
11 月 9 日(水)　13 時 30 分～16 時 30 分
12 月　休店
身体を使って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♪

☆サークル・学級活動予定表

2022年 11月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 社交ダンスB	2 町なかクラブ2号店 卓球AB	3 歌声ひろば	4 リトミック ヨガ　卓球B	5 卓球A
6	7	8 女子会 リトミック 社交ダンスB	9 町なかクラブ3号店 ベビーサイン　英語 社交ダンスA 卓球A	10 きらきらひろば 自彊術 編み物　ヨガ	11 太極拳 リトミック ヨガ　卓球B	12 グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
13	14 社交ダンスA 折り紙	15	16 卓球AB　英語	17 きらきらひろば 自彊術 編み物　ヨガ	18 ヨガ	19 卓球A
20	21 **スマホ講座** リトミック 折り紙	22 リトミック 社交ダンスB	23 卓球A	24 歩歩クラブ 自彊術 編み物　ヨガ	25 ヨガ	26 グラウンドゴルフ 卓球A
27	28 社交ダンスA 女子会	29	30 社交ダンスA 卓球A	1	2	3

卓球A−卓球クラブ　　社交ダンスA－名張ダンススポーツ愛好会
卓球B−卓遊会　　社交ダンスB－ダンスサークルフーガ

2022年 12月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 きらきらひろば 自彊術 編み物　ヨガ	2 太極拳 ヨガ 卓球B	3
4	5 折り紙	6 リトミック 社交ダンスB	7 町なかクラブ2号店 卓球AB	8 歩歩クラブ 自彊術 編み物	9 太極拳 リトミック ヨガ　卓球B	10 グラウンドゴルフ
11	12 社交ダンスA	13 **スマホ講座** 社交ダンスB 女子会	14 町なかクラブ1号店 ベビーサイン　英語	15 きらきらひろば 自彊術 編み物　ヨガ	16 ヨガ 卓球B	17 卓球A
18	19 リトミック 折り紙	20 リトミック 社交ダンスB	21 卓球AB　英語	22 映画会 編み物　ヨガ	23 太極拳 リトミック ヨガ　卓球B	24 グラウンドゴルフ 卓球A
25	26 社交ダンスA 女子会	27	28 社交ダンスA 卓球A	29	30 休館 12/29～1/3	31

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで
☎64－6755

名張市鴻之台 1 番町 2 番地　Tel・Fax:0595-64-6755　✉:chuuou-bo@emachi-nabari.jp