

ゆめづくり館だより



新規開講
メンバー募集!!

中央ゆめづくり館主催講座

老若男女どなたでも!!

膝、腰への負担が少なく、無理のない範囲で体操をしていただけます◎



椅子に座って体を動かす 健康体操

体を思いっきり動かしたい方は、先生と同じ動きで頑張ってみましょう!

第1回 10月3日(火) 10:00~11:00

【講師】要晴香先生

【場所】防災センター2階研修室1・2

【服装/持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費
無料

～今後の予定～ 全5回の講座です
11月7日(火)・12月5日(火)
2月6日(火)・3月5日(火)

- ◆参加をご希望の方は中央ゆめづくり館までお電話でお申込みください
- ◆先着順で定員(25名)になり次第、締め切らせていただきます

お申込み
お問合せ

中央ゆめづくり館 ☎64-6755 平日9~17時

主催学級

中央ゆめづくり館主催

令和5年度後期

なばりほっぽくらぶ

なばり 歩歩くらぶ

正しい歩き方を
習得して
効果的にウォーキング
しましょう!

令和5年度後期
予定



10月12日(木)・11月9日(木)
12月14日(木)・1月18日(木)
2月15日(木)・3月14日(木)

場所: 防災センター2階研修室
時間: 10~11時

参加費
1回
100円

- ◆参加費は1回100円となります(お釣りがでないようご用意いただくと幸いです)
- ◆運動のできる格好、飲み物は各自持参でご参加ください
- ◆上記日程の中で都合の良い日にお越しください(1回だけの参加でもOK!お気軽にどうぞ)

講師の西中清美先生(足療師)



西中先生の足療サロンのInstagram
(歩歩クラブの報告もあり)

【お申込み・お問合せ】

(初めて参加される方はお電話ください)

中央ゆめづくり館
☎64-6755
平日9~17時

急な予定変更等はゆめづくり館のLINEにてお知らせします

サークル

ベビーサイン体験会

～赤ちゃんの気持ち・想いが伝わる～

泣いたり笑ったり・・・

赤ちゃんは伝えたいことがいっぱい。

そんな時、このベビーサインが教えてくれます!



ママみて、おそらにヘリコプター!

ベビーサインってなあに?

まだ上手にお話できない赤ちゃんが手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションを楽しむ育児法です。赤ちゃんの健康・安全にも役立ち、話し言葉にも好影響があります!!

- 日時: 9月13日(水) 10:30 ~
- 場所: 鴻之台会館(名張市鴻之台1-112)
- 対象: 6ヶ月~1歳半位の赤ちゃん和妈妈
- 参加費: 1000円
- お申込み: 下記WEB 又は TEL

<<体験会参加者の声>>

- ・お歌が楽しかったです!手作りおもちゃが楽しかった。
- ・本を読んで教えていますが、ヒントになることがたくさんありました。
- ・体験会で教えてもらったサインをやってみようと思います!
- ・実際、サインを使っている赤ちゃんたちの映像を見てびっくりしました。

baby signs



<ベビーサイン・親子&キッズ英語サークル>

親子教室☆Howdy☆ 名張鴻希教室

ベビーサイン協会認定講師: 福森 美紀

お申込み・お問合せ・最新情報

Tel: 090-8675-4305



Instagram



ブログ

- ◎保育園でベビーサインを導入されませんか?
- ◎ベビーサインは本場アメリカではもちろん、日本国内でも取り入れる園が増えていきます!

中央ゆめづくり協議会/中央ゆめづくり館ではSNSで情報配信をしています(配信専用のためお問合せは電話でお願いします☎64-6755)



LINE



Instagram
(きらきらひろば専用)

こんにちは！鴻之台・希央台地区まちの保健室です

今年も残暑が厳しく、まだまだ熱中症のリスクもあります。十分な睡眠・こまめな水分補給・栄養のある食事を摂り、残りの夏も乗り切りましょう！！

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・二宮 63-0805



9月1日は「防災の日」です。地震・台風、それらによって起こる土砂災害や洪水・火事…いろいろな災害があります。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の準備をしておく必要があります。

①ハザードマップを活用して、「防災意識」を高めましょう。

？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R5年6月に更新されています。)

②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**」という意識を持って、いざというときに備えて下さい。

③災害情報の入手方法を再確認しよう！

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

〇様々な方法で情報は発信されています

▶名張市ホームページ



▶名張市公式SNS



▶防災はっとメール(※要登録)

▶緊急速報メール ▶防災ラジオ ▶ads.FM(83.5MHz)

▶停電情報お知らせサービス(スマホ向け無料アプリ)

・iosはこちら



・Androidはこちら



お預け
します

R5年5月8日から新型コロナウイルス感染症は5類感染症へと移行されましたが、避難所でのマスク着用やアルコール消毒等の感染対策は、引き続きご協力ください

災害が起きたときに混乱しないよう、日頃から備えておくことが大切です。

①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など、事前に災害時の行動計画を立てて、話し合いましょう。

②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、咄嗟の時に身体を守る姿勢と行動を学んでおきましょう。

③自宅での備え

冷蔵庫や家具等の転倒でケガをしないよう、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、子供の成長に合わせて必要な物が変わります。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」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。両手が空く・身体を保護するという意味からもおすすめです！■まちの保健室に実物があります(0~100)

④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、非常時の備蓄が出来るという方法です。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。

*最寄りの避難所は…

- ・名張市市民情報交流センター「Navarie(なばりえ)」
- ・勤労者福祉会館
- ・名張高校
- ・名張市立図書館

※開設状況を確認して避難しましょう！

*最寄りの緊急避難場所は…

- ・鴻之台第3号公園(名張市鴻之台3番町83番地)

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



1号店・鴻之台第3会館(鴻之台2番町)

9月27日(水)13時30分~16時30分
10月25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)

9月6日(水)13時30分~16時30分
10月4日(水)13時30分~16時30分
脳トレパズル・ボードゲーム・数独パズル・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)

9月13日(水)13時30分~16時30分
3B 体操: 和田先生
10月11日(水)13時30分~16時30分
バレーボール 森先生
身体を使つての健康運動を実施しています。

2023年 9月

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

卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会
ダンスB-ダンスサークルフーガ

2023年 10月

※変更になる場合もありますので詳細はお問合わせください

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

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755