

ゆめづくり館だより



映画 上映会のご案内

「ザ・スーパーマリオ ブラザーズ・ムービー」

日時: 12月21日(木)

14時～15時30分

場所: 防災センター2階研修室

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。

要予約

入場無料

ストーリー

ニューヨークに住む双子の兄弟
マリオとルイージ。配管工の彼ら
が迷い込んだ謎の土管は…魔法に
満ちた世界につながっていた！

はなればなれになった兄弟が、
ピーチ姫、キノピオ、ドンキーコ
ング達を巻き込んで、クッパが企
む世界の危機に立ち向かう！

(上映時間1時間30分)



【その他注意事項など】

- ・となりと間隔をあけた椅子席となっています。
- ・食べ物の持ち込みは禁止とします。
- ・名張ケンコー！マイレージ対象のイベントです。スタンプカードをお持ちの方は持参してください。



活動報告

椅子に座って体を動かす 健康体操



全5回の健康体操が10月3日から
スタートし、初回は13名の方にご参加いただきました。
要晴香先生の元気な声と動きに合わせて、まずは上半
身を動かし、次に太ももやひざ下などの下半身も。先生
のお手本通りに行くと結構ハード！ですが、座っている
ため膝、腰への負担が少なく自分のペースで動くことが
できます。各自可能な範囲で体操に取り組みしました。

最後は脳トレもあり、笑いもおける中で楽しく汗をか
き、活動を終わりました。次回もお楽しみに！

【今後の予定】

- 11月7日(火)
- 12月5日(火)
- 2月6日(火)
- 3月5日(火)

時間は10～11時です



なほり 歩歩くらび

10月はかぼちゃ
公園まで外歩き
をしました！



3年目を迎えた歩歩(ぼっぼ)クラブ。10月は
防災センターからパークアベニューを通ってかぼち
や公園まで外歩きをしました。日頃の練習の成果が
発揮され、いつもより長い距離を皆さんしっかり歩
かれています！

次回からはまた防災センター2階で開催します。
(参加費は1回100円)

【今後の予定】時間は10～11時です

- 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)

初めて参加される方は、事前にお電話をお願いいたします ☎64-6755 (平日9～17時)



子育てサロン

きらきらひろば

ボランティアスタッフ募集中♪
お気軽にお問合せください！

10月5日はへっぴこラジオ体操さんをゲストにちび
っこ運動会を開催。トンネルをくぐったり大きなボー
ルを転がして遊びました。19日は助産師林みち子さ
んによる笑いあり涙ありの楽しいトークでした！

ひろばは予約不要です。10～11時半の間で都合が
良い時に遊びに来てください。



Instagram
(きらきらひろば専用)

【今後の予定】 時間：10～11時半

- 11月16日(木)：おやこわくわく遊び
- 12月7日(木)：おやこで工作
～カクテルXmasキャンドル～
- 21日(木)：クリスマス会



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
気軽に電話ください☺
三永・二宮 63-0805

●今年はずでに流行している！インフルエンザについて

今年は7月時点において、例年よりも季節外れのインフルエンザが流行している状況にあります。要因として、インフルエンザへの免疫を獲得する機会が少ない状況であったこと、こまめな消毒等による自身の免疫力低下など、インフルエンザに感染しやすい状態となっていることが上げられます。免疫力が低下している状態では、重症化リスクも高まる恐れがあります。インフルエンザの感染予防を行いながら、自身の免疫力を高めるための対策を行うことも重要で、予防接種をする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」との同時接種が可能です

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、新型コロナワクチンと同時接種はできません。



●流行前のワクチン接種 実施期間 R6年1月31日まで

【高齢者】

料金 2000 円で接種できます(1 回)

- ①65 歳以上の入
- 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ょう

- ◎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

作品展のお知らせ

今年度も1月28日(日)、29日(月)に「中央ゆめづくり館作品展」を開催予定です。鴻之台・希央台地域にお住まいの方でご自身で制作された作品を皆さんにみてもらいたいな…と発表する場をお探しの方がいらっしゃいましたら作品展に展示してみませんか？中央ゆめづくり館までお電話にてお問合せください。(スペースの都合等で相談させていただく場合があります。)

お問合せ：中央ゆめづくり館 ☎0595-64-6755

休館のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)の間は休館いたします。令和6年1月4日(木)より通常どおり開館します。ご不便をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。
中央ゆめづくり館



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)

11月22日(水)13時30分～16時30分
12月20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(木) 休店
12月6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8日(水) 13時30分～16時30分
12月13日(水)13時30分～16時30分
身体を使つ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♪

2023年 11月

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

卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

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

★サークル・学級活動予定表

2023年 12月

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

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755