

ゆめづくり館だより



放課後子ども教室事業



活動報告

地域内で
初めての試み!

【夏休みの子どもの居場所・学びの場】
と題して、8月20日～22日の3日間、鴻
之台第2会館で自習室を開催しました!



トランプ、ジェンガも用意
ボランティアの皆さんに案内
板を作ってもらいました



高校生、大学生のお兄さんお姉さん
にボランティアとして参加していた
だき、小中学生と一緒に勉強をし
たり本を読んだり...

休憩を兼ねて一緒にトランプやジ
ェンガで遊ぶ時間もあり、楽しい時
をすごしました。

ご参加いただいた皆さん、ありが
とうございました。

自習室や映画上映会の開催などを通して、今後も子ども達の居場所作りを進めて
いきます!ぜひご参加ください♪

モリモリ もいあげ隊



夏祭り披露する踊りの練習をする、
モリモリもいあげ隊の皆さん!



今年は蔵持もりあげ隊の方々の他、梅が丘、
すずらん台、栄町の有志の方々も多く参加いた
だき、練習を重ねて本番に臨みました。

当日は会場のみなさんとちゅちゅおくと一
緒に会場を盛り上げました!



もりあげ隊は、一緒に地域を盛り上げて
くれるメンバーを随時募集しています!😊

メンバー
募集中!

ミシン裁縫 サークル



～手芸愛好者のための交流と創造の場～

裁縫が好きの方、始めてみたい方、スキルを高めたい方、ものづくりが好きの方
大歓迎!一緒にミシンを使って、作品づくりを楽しみましょう。
ミシン裁縫サークルは、自由に楽しみながら創作し、交流できるサークルです。

ミシン裁縫サークル 9月度 活動予定

日時	場所
9月3日 (水)	防災C 2F 研修室3
9月4日 (木)	防災C 2F 研修室1・2
9月10日 (水)	鴻之台第2会館
9月11日 (木)	鴻之台第2会館
9月17日 (水)	防災C 2F 研修室3
9月18日 (木)	鴻之台第2会館
9月24日 (水)	鴻之台第2会館
9月25日 (木)	防災C 2F 研修室1・2

*時間はいずれも12:00～15:00

*まよゆめづくり館1Fに集合して場所を確認後、会場に移動

参加方法

- ・ミシンをお持ちの方は、ご自身のミシンを持参のうえご参加ください。
- ・ご自身のご都合に合わせて自由にご参加いただけます。参加時間も自由です。
- ・お知り合いでご興味のある方がいらっしゃれば、ぜひ一緒にご参加ください。



見学だけでも
どうぞ!

持ち物・必要な道具

- ご自身のミシン (お持ちの方)
- 布地
- 糸・針
- ハサミまたは裁縫用カッター
- 定規、メジャー など
- 作りたい作品のアイデアや型紙

サークルの魅力

- ・ミシン裁縫サークルは、裁縫を楽しみながらスキルアップを目指す場所です。
- ・創造力を発揮しながら仲間と交流し、新たな発見やつながりを得られます。
- ・裁縫に興味がある方、始めてみたい方も大歓迎です!



中央ゆめづくり館

TEL:0595-64-6755

メール:chuuouyume@gmail.com

子育てサロン きらきらひろば



子育てサロン「きらきらひろば」は
毎月第1・第3木曜日10時から、防
災センター2階研修室にて開催して
います。

8月7日はベビーマッサージの先生
に来ていただき、8月21日はかが
やきの先生と、事前に募集した市内
の中高生が遊びに訪れ、一緒にふれ
あい遊びやあひるのダンスを踊って
楽しみました♪

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



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!



【今後の予定】

9月18日:親と子の防災
10月2日:運動会
16日:癒しのアロマ
詳細はインスタをご覧ください





こんにちは まちの保健室です

朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ残暑の残る毎日、体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。



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☺
中村・二宮 63-0805

受けて安心！ 特定健診・後期高齢者健診

年に 1 回の健康チェックで
生活習慣病予防

①どうしたら受けられるの？

受診券と被保険者証、質問票を持って医療機関や集団健診場所へ。※市役所から 6 月に受診券が郵送されています。ご確認ください。

②どんな検査をするの？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査です。

- ◆基本的な項目…身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、検尿、血圧測定、血液検査(脂質検査・肝機能検査・血糖検査)、理学的検査(医師の診察)
- ◆詳細な項目…心電図、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン

③対象はどんな人？

・**特定健診**: 40 歳～74 歳の国民健康保険の被保険者全員です。

※昭和 61 年 3 月 31 日生まれまでの方は 40 歳の誕生日を迎えていなくても受診できます。また 75 歳になる方は誕生日の前日まで受診できます。

・**後期高齢者健診**: 75 歳以上の後期高齢者医療制度加入者



防災センターで実施する健診は 11 月 17 日(月)9 時～

申し込み締め切りは 10 月 31 日(金)までですが、締切日以降も一度ご相談ください。

詳細は 10 月上旬に各戸配布いたしますのでご確認ください。

【申し込み、問い合わせ先】鴻之台・希央台まちの保健室(63-0805)

申込はこちら



9/15 は敬老の日です。
「元気な笑顔は健康なお口から」
ということで、自宅できる簡単な
マッサージをご紹介します！

口の体操



「あ」「い」「う」と発音するように口を大きく動かします

舌の体操



口を開き舌を出して上下左右に数回動かします



頬を膨らませた後すぼめるという動きを数回します



耳の下顎の下やほほをさすったり揉んだり押ししたりで動かします

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌を促しましょう！



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

1号店・鴻之台第3会館

(鴻之台2番町)

10 月 22 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

偶数月に開店します

2号店・鴻之台第2会館

(鴻之台5番町)

9 月 3 日(水)

10 月 1 日(水)

13 時 30 分～16 時 30 分

脳トレや茶話会をお楽しみください

3号店・希央台1・3番町集会所

(希央台3番町)

9 月 10 日(水)3B体操

10 月 8 日(水)チェアバトン

13 時 30 分～16 時 30 分

タオル(大)と飲み物ご持参下さい

4号店・鴻之台第3会館

(鴻之台2番町)

9 月 24 日(水)

13 時 30 分～16 時 30 分

多様なジャンルの図書貸出・読書会・

茶話会をお楽しみください

新店

2025年 9月

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

☆サークル・学級活動予定表

2025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
28	29	30	1	2	3	4
			町なかクラブ2号店	きらきらひろば 歌声 裁縫 ヨガ 花水木	ヨガ卓球B	卓球A
5	6	7	8	9	10	11
	道楽笑快	イストレッチ	町なかクラブ3号店	裁縫 ベビーサイン	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	卓球A 子どもファーマー
12	13	14	15	16	17	18
	グラウンドゴルフ		卓球B 裁縫 ベビーサイン	きらきらひろば 裁縫 ヨガ 花水木	卓球B ヨガ 太極拳	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
	道楽笑快 リトミック	ダンス	町なかクラブ1号店	歩歩クラブ裁縫 ヨガ 花水木	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	卓球A 子どもファーマー
26	27	28	29	30	31	
	グラウンドゴルフ	歩歩クラブ リトミック ダンス	裁縫	歩歩クラブ ヨガ 裁縫	ヨガ卓球B	

卓球A-健康学級 花水木-高齢者学級(花水木の会) 道楽笑快-家庭学級

卓球B-卓遊会 裁縫-ミシン裁縫サークル 歌声-歌声ひろば

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755