

こんにちは

市民センターです



薦原

2022年4月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

地域みんなの市民センターを目指して!

○市民センター利用制限継続中です

市民センターでは飲食を伴う活動について利用を制限し、ご利用希望の皆さんにはご迷惑をおかけいたしております。名張市においても、依然コロナ感染者が減少していないため、利用制限継続にご理解をお願いいたします。

○忠魂碑周辺除草清掃作業実施

3月27日(日)9時から、旧薦原小学校跡に建立されている忠魂碑周辺の除草清掃作業を遺族会と区長部会の協働で実施しました。従来は遺族会の方々が作業を実施されていましたが、会員の方々のご高齢化や脱会により年々困難な状況となってきました。当日、遺族会の方々や区長等が参加し、忠魂碑周辺を綺麗にされました。周辺の桜のつぼみも膨らんで、このたよりが皆様のもとに届くころにはきれいな花が咲いていることでしょう。

綺麗になった忠魂碑周辺



★まちの保健室からのお知らせ★

担当 山下・小山 63-6400

新型コロナ変異株でも基本的な感染防止対策が有効です。正しいマスク着用や手洗い、うがい、手指消毒、換気などの対策をしましょう。また、人混みなど混雑した場所は避けましょう。

・令和4年度の『元気度チェックの日』は、4月25日、5月23日、6月27日、9月26日、10月24日、12月19日、1月23日、2月27日、3月13日の各月曜日開催です。

※8月はお休み、11月は開催未定です。詳細は別紙案内をご覧ください。

・新型コロナの「健康二次被害」にご注意!

○新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかかわりが減っている人が増加しています。その中で懸念されるのが「健康二次被害」です。

運動量や人とのかかわりが減ると、免疫機能が活性化できずに免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながります。コロナを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染対策をした上で、運動するようにしましょう。

- ◎適度な運動 ◎正しい食事 ◎質の高い睡眠 ◎人とのかかわり
は自然免疫を高めます。

○コモコモサポート（生活支援事業）から お知らせ!!

いままで出来たことが出来なくて困っている方を支援する事業（有償ボランティア）です。

新規会員（利用・サポート共）を募集中です。（期間は令和4年8月31日まで）

作業の依頼・問合せ 薦原市民センター「コモコモサポート」係まで 63-1800

○なかよし広場開催

薦原保育所 4月20・27日(水) 9:45~11:00

西田原保育園 4月19日(火) 9:30~11:00



※薦原の情報はこちらでも発信しています。QRコードはこちら ⇒

○4月の行事について

- ギフチョウ観察会 4月9日(土) 9:00~12:00 市民センターホールほか
- こもちゃん総会 4月11日(月) 9:00~12:00 市民センターホール
- 薦原自治振興会総会 4月15日(金) 19:00~20:00 市民センターホール
- 戦没者追悼式 4月29日(祝) 10:00~12:00 市民センターホールほか

○新登録サークル紹介

- Nサークル 初心者向けのダンスフィットネスサークル
マットや立位でストレッチの後音楽に合わせての運動です。

サークル等活動案内4月予定

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	2・9・16・23・30(土)	午前 9:30~12:30	研修室
アレンジフラワー	8(金)	午前10:00~12:00	多目的ホール
薦原ボーリング教室	17(日)	午前10:00~12:00	スーパーボール
カラオケ教室	7・21(木)	午後 7:30~ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	6(水)	午前 9:30~12:30	料理室
フォトこもはら	21(木)	午後 1:00~ 2:00	多目的ホール
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	7・21(木)	午後 5:00~ 7:00	多目的ホール
琴咲会 ボヌール	15(金)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	23(土)	午後 1:30~ 4:00	研修室
オカリナ すみれ	13・27(水)	午前10:00~11:30	研修・多目的
書友	26(火)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
薦原詩吟教室	9(土)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
フルール	13(水)	午前10:00~12:00	多目的ホール
Nサークル(ダンス)	21(木)	午後 2:00~ 4:00	多目的ホール
民謡教室 桜草	9・23(土)	午後 8:00~10:00	西田原公民館

●サークルの都合や新型コロナウイルス感染予防のため変更になる場合があります

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です・問い合わせは市民センターまで

※『こもちゃん』のお弁当 4月25日(月)です。

(ただし、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります)