

# こんにちは 市民センターです



薦原

2023年9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!

## ○鮎つかみ行事開催

8月6日(日)9時30分から名張川薦生河川敷で4年ぶりの「鮎つかみ」行事を実施しました。前日5日の7時半から会場の草刈、プール設置、テントの組立て等を行い10時終了。当日8時集合で用具類を会場に運び込むとともに、テント設営、参加者の受け入れの準備。参加者は大人52名、子ども37名、園児21名の110名。メインイベントの『鮎つかみ』では子供たちも初めはつかむのに苦労していましたが、慣れてくるにつれあちこちで「つかんだ」「つかまえた」と大きな歓声があがっていました。そのほかスイカ割り、水鉄砲バトル、かき氷、シャボン玉飛ばし、宝探しゲームなど約2時間楽しんでもらえたと思います。今年度、熱中症対策でミスト扇風機も設置しましたが無事イベントを終了しました。捕まえた鮎は塩漬け冷蔵したものを希望者に持ち帰っていただきました。準備・片付けをしていただいた役員の皆さんありがとうございました。



## ○夏休み親子ハイキング

8月26日(土)、『夏休み親子ハイキング』を実施しました。今回は旧東海道、土山宿、鈴鹿峠、関宿散策し12名の参加者等が、大変暑い一日でしたが、無事元気に楽しい一日を過ごしました。ただ鈴鹿方面が前日雨のため、鈴鹿峠で「山ひる」が出、足元にたかり、少しパニックになった子供もいましたが、なんとかおさまり無事楽しい一日を過ごしました。



## ★まちの保健室からのお知らせ★

担当 小山・山下(兼務) 63-6400

### ・秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

筋肉をつけるには、ウォーキング等の有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。合わせて、食事の際に筋肉をつくるタンパク質、ビタミン類をしっかりとることも大切です。秋の味覚のサンマや戻りカツオ、鮭等の旬の魚にはタンパク質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら、筋肉量のアップを図りましょう。(膝や腰が悪い人は、医師のアドバイスを受けながら行いましょう)



- 9月25日(月)は『元気度チェックの日』です。今月はベルトを使った内臓脂肪レベルの測定を行います。
- 9月28日(木)は薦生地区で、名張市立病院の内堀先生と『井戸端会議』を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

## ○なかよし広場開催

薦原保育所 9月6日・13日(水) 9:45~11:00  
西田原保育園 9月12日(火) 9:30~11:00



KOMO2.LAB

※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 ⇒

## ○9月の行事等について

- がん検診 9月9日(土) 8:00~12:30 市民センターホール
- 物忘れチェック 9月11日(月) 9:30~16:00 市民センター研修室
- ※第2回寺子屋こもはらは、10月4日(水) 13:15~15:30 開催予定です。
- ※グラウンドゴルフ大会は、11月7日(火)に開催予定です。



## \*サークル活動9月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	2・16・23・30(土)	午前 9:30~12:30	研修室
薦原ボーリング教室	17(日)	午前10:00~12:00	スーパーボール
カラオケサークル	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	館外
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
絵画クラブ・つくし	16(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	多目的ホール
詩吟サークル	2(土)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	12・26(火)	午後 1:00~ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネ)	25(月)	午後 2:00~ 4:00	研修室
民謡教室 桜草	休講	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』のお弁当は9月25日(月)です。