

# こんにちは 市民センターです



薦原

2023年12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!

## ○第32回コモコモふれあい祭り開催

11月5日(日)、10時から秋晴れの下、「第32回コモコモふれあい祭り」を開催しました。例年とほぼ同様に市民センターでは各サークルの発表や展示、地域住民の方々の趣味の作品展示など、また、センター前では模擬店があり、特に農産物の販売は長い列が出来ました。また、獅子神楽にも人だかりが出来ていました。小学校では学習発表会や縁日コーナーがあり、特にスタンプラリー『〇〇さんを探せ!』では地域の方も子どもたちも楽しんでいました。推定500名以上の来場者があり本年は昨年より賑やかに幕を閉じる事が出来ました。



## ○グラウンドゴルフ大会開催(八幡工業団地管理組合共催)

11月7日(火)、八幡工業団地管理組合との共催でグラウンドゴルフ大会を開催しました。参加者は55名、雨が降りそうで心配しましたが、午前中何とか降らずに4ラウンドが出来ました。各企業からの協賛品での抽選会も盛り上がり終了しました。



## ○お正月用『串柿づくり』教室開講

11月15日(水)9時30分から多目的ホールで恒例のお正月お供え用の串柿づくり教室を開講しました。参加者は13名、お一人4串ずつお土産にお持ち帰りいただきました。



## ○薦原地区総合防災訓練実施

11月18日、9時から市民センターを地域対策本部・避難所として薦原各地区において防災訓練が実施されました。薦原自主防災隊本部隊員による本部設置、プライバシーテント設営など避難所開設、本部と各地区との簡易無線による情報伝達訓練など、各地区では住民の避難訓練、情報伝達訓練、防災資器材の点検・作動訓練、また、薦原小学校児童とともに、体育館に避難所テントの設営、消火器体験などが実施されました。



## ★まちの保健室からのお知らせ★ ☎ 0595-63-6400

- ・12月18日(月)13:30~『元気度チェック』の日です。今月は「フレイルチェック」を行います。
- ・12月21日(木)13:30~葛生地区で名張市立病院の内堀医師と『井戸端会議』を開催します。西田原地区は1月25日(木)に開催予定です。

☆参加をお待ちしています!

## 「お酒と上手に付き合おう」

古くから「酒は百薬の長」などと言われるように、お酒には血管を広げて血液の流れを良くする作用や、善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やす作用などの効用があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つと言われています。しかし、過度の飲酒は生活習慣病の原因となり、飲みすぎは「万病のもと」となります。適量(1日純アルコール量で20g以下)と適切な飲み方を守り、年末年始を楽しくお過ごしください。

## ○12月の行事等について



- 市民センター年末大掃除 12月7日(木) 9:00～ 市民センター
- こもはらっこ 12月14日(木) 10:00～11:30 市民センター
- ギフチョウ除草作業 12月16日(土) 9:00～ 市民センター集合、作業はギフチョウ生息地

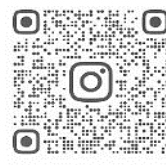
## ○迎春用『寄せ植え』／おっちゃん料理教室開催

募集中!

12月20日(水)10時から多目的ホールでお正月寄せ植え教室を開講します。参加料は800円(今年は花セットです。)先着15名です。また、12月21日(木)10時から市民センター料理室にておっちゃん料理教室を開講します。参加料は500円です。内容は本年もクリスマスケーキです。問合せ・申し込みは市民センターまで。申込期限は12月15日です。

## ○なかよし広場開催

- 薦原保育所 12月6日・13日・20日(水) 9:45～11:00
- 西田原保育園 12月19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 ⇒

## ○薦原市民センター年末年始休館のお知らせ

当市民センターは12月28日午後から1月4日まで休館いたします。新年5日(金)から平常どおり開館いたします。

## \*サークル活動12月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	2・9・16・23(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	14(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
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	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(ダンスフィットネス)	18(月)	午後 2:00～4:00	研修室
民謡教室 桜草	1・15(金)	午後 8:00～10:00	西田原公民館

●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12月18日(月)です。