

# こんにちは 市民センターです



薦原

2024年1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!

## 〇あけましておめでとうございます



皆様には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

コロナウイルスもかなり収まってまいりました昨年は、コモコモふれあい祭をはじめとする各行事や活動に、地域の皆様方の多くのご参加を頂き、久々に活気が戻ってきたようでございます。誠にありがとうございました。今年も多くの皆様が市民センターに集い、ふれあい、つながりが深まり、辰のように力強く勢いあふれる年でありますようご祈念申し上げ、年始のご挨拶といたします。

薦原市民センター館長 福森 十一

## 〇ギフチョウ生息地の除草作業実施

12月17日(土)午前9時から、ギフチョウネットワークの方々、薦原小学校中矢校長先生、水谷教頭先生、薦原地域づくり委員会環境部会委員他計22名でギフチョウの生息に欠かせない「ヒメカンアオイ」の生育地である里山の除草・倒木の除去作業を実施しました。次回は1月20日(土)の予定です。



## 〇迎春用『寄せ植え』教室開催

12月20日(水)午前10時から多目的ホールで迎春用『寄せ植え教室』を開講しました。今回は昨年よりも多く18名の方々が参加、ポウルプランターに松、竹、梅と葉ボタン・パンジー・ガーデンシクラメンなどの花を利用して、小さくも華やかな寄せ植えができました。



## 〇『おっちゃんの料理教室』開講

12月21日(木)午前10時から料理室で第2回「おっちゃんの料理教室」を開講、12名の受講生がクリスマスケーキに挑戦しました。秦先生のご指導でおいしそうなブッシュドノエルができました。次回は3月開講予定です。



## ★まちの保健室からのお知らせ★ ☎ 0595-63-6400

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

- ・1月22日(月)13:30～『元気度チェックの日』です。今月は「ロコモチェック」を行います。
- ・1月25日(木)13:30～西田原地区で名張市立病院の内堀医師と『井戸端会議』を開催。さつき台地区は2月29日(木)に開催予定です。

☆参加をお待ちしています!

## 「ヒートショックにご用心」

「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度差により血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害のことです。入浴時には特に注意！事故を未然に防ぐには温度差やお風呂の入り方に気を付けましょう。（脱衣所を温める・浴槽のふたを開けて浴室を温める・入浴前後に水分補給をする・温度は39～41度、お湯はりは胸の高さがおすすめ・かけ湯は心臓の遠いところの足⇒腹⇒胸の順にならず等）※寒い屋外に出る時、夜間のトイレ、早朝に起きた時にも注意が必要です。首、手首、足首を温めると効率よく体を温めることができます。



## 〇1月の行事等について



●ギフチョウ除草作業 1月20日(土) 9:00～ 市民センター集合、作業はギフチョウ生息地

nonbiri



## 〇なかよし広場開催

薦原保育所 1月10日・17日・24日(水) 9:45～11:00

西田原保育園 1月16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 ⇒



KOMO2.LAB

## \*サークル活動 1月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	13・20・27(土)	午前 9:30～12:30	研修室
薦原ボーリング教室	21(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	11・25(木)	午後 7:30～9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	10(水)	午前 9:30～12:30	料理室
フォトこもはら	18(木)	午後 1:00～2:00	館外
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	18(木)	午後 5:00～7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	27(土)	午後 1:30～4:00	研修室
オカリナすみれ	24(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	6(土)	午後 1:30～3:30	多目的ホール
麻雀サークル	9・23(火)	午後 1:00～5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネス)	15(月)	午後 2:00～4:00	研修室
民謡教室 桜草	5・19(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1月22日(月)です。

