

# こんにちは 市民センターです

薦原 2024年2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!

## ○ギフチョウ生息地の除草作業(2回目)

1月27日(土)午前9時から、ギフチョウネットワークの方と薦原小学校中矢校長先生、水谷教頭先生、環境部会のメンバー、ボランティア含め20名が昨年12月に続き、ギフチョウ幼虫の唯一の食べ物であるヒメカンアオイ生育地の除草作業を行いました。



## ○市民税・県民税出張申告相談会

2月27日(火)13時30分~14時30分に薦原市民センターで行われます。 ※確定申告の受付はできません。




## ○シングルライフの集い開催

3月12日(火)青蓮寺レークホテルにて薦原地区シングルライフの集いを開催します。参加申し込みされた対象の方は忘れずに!! 送迎バスの時間は別途案内があります。



## ○おっちゃんの料理教室開講!

 3月14日(木)10時から市民センター料理室にておっちゃんの料理教室を開講します。参加料は500円です。内容はかんたん中華料理の予定です。問合せ・申し込みは市民センターまで。

## ○グラウンドゴルフ大会開催!(薦原市民センター主催)

3月19日(火)午前10時から、薦原公園運動場にて開催されます。詳しくは別紙案内チラシをご覧ください。



## ★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

- ・2月26日(月)13:30~『元気度チェックの日』です。セラバンドを使った体操を体験してみませんか?セラバンドはゴム製のトレーニング道具で、持つ長さで負荷を調節することができます。
- ・2月29日(木)13:30~さつき台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。  
家野地区は3月21日(木)に開催予定です。



☆参加をお待ちしています!

## 「おいしく減塩、正しく減塩」

塩分のとりすぎは身体にさまざまな弊害をもたらします。しかし、減塩を実行することはなかなか難しいものです。おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくよう心がけることが大切です。そこで、塩分の排出を促す作用があるカリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。カリウムは緑黄色野菜や果物、海藻類、豆類やいも類などに多く含まれています。また、薬味や香辛料、酸味を効かせることや旬の野菜を選ぶことで薄味でも素材本来の味を楽しめます。

## 〇2・3月の行事等について

- 薦原地域振興協議会 2月23日(金) 9:30～ 市民センター
- 地域の方との交流会(薦原保育所) 2月27日(火) 10:00～ 市民センター
- 寺子屋こもはら 3月27日(水) 13:15～ 市民センター

## 〇なかよし広場開催

薦原保育所 2月14日・21日・28日(水) 9:45～11:00  
 西田原保育園 2月13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 ⇒



## 〇令和6年度市民センターサークル登録受付

令和6年度名張市市民センター登録サークルを募集します。また、ご希望の講座などありましたら市民センターまでご連絡下さい。5年度登録のサークル代表者の方には、継続に必要な書類を郵送いたします。

## \*サークル活動 2月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	3・10・17・24(土)	午前 9:30～12:30	研修室
薦原ボーリング教室	18(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	8・22(木)	午後 7:30～ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	7(水)	午前 9:30～12:30	料理室
フォトこもはら	15(木)	午後 1:00～ 2:00	館外
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	1・15(木)	午後 5:00～ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	24(土)	午後 1:30～ 4:00	研修室
オカリナすみれ	14・28(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	3(土)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	13・27(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネ)	19(月)	午後 2:00～ 4:00	研修室
民謡教室 桜草	2・16(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2月26日(月)です。



前回のこもちゃんお弁当では、薦原小学校から銀杏を提供していただきました。ありがとうございました!

