


こんにちは 市民センターです

 **薦原** 2024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!

○新学期の季節です✿

今年も桜の花が咲き、新学期の季節がやって来ました。保育所はじめ、薦原小学校、北中学校のピカピカの1年生が通園・通学します。子どもは地域の宝です。皆さん暖かく見守って下さい。



○シングルライフ（一人暮らし）の集い開催

3月12日(火)、青蓮寺レークホテルにて5年ぶりのお一人暮らしの方々の集いを開催しました。マジックショーなどの催しを、昼食を摂りながら楽しみました。また開演前には温泉入浴を楽しむ方もいらっしゃいました。今年も85歳以上のお元気な方2名をはじめ、計23名の方々の参加で楽しいひとときとなりました。



○おっちゃんの料理教室

3月14日(木)10時から、本年度最後のおっちゃんの料理教室が行われました。秦先生にご指導いただき回鍋肉をはじめ、中華料理に挑戦しました。事前に十分に講義を聞きましたが、いざ料理を始めるとなかなか上手いかず、何度も教えて貰いながら参加者8名で料理をし、美味しく試食して終了しました。



○こもはらっこ開催

3月14日(木)の10時から、薦原市民センターでこもはらっ子ひろばがありました。今回もたくさんの親子さんにお越しいただきました！子ども支援センターかがやきの方のお話や出し物、リトミックで子どもたちはとても喜んでくれました。お土産にかわいくラッピングされたミカンをもらいました。



○グラウンドゴルフ大会開催

3月19日(火)の10時から、薦原公園グラウンドで数年ぶりに市民センター主催の親睦グラウンドゴルフ大会を開催しました。少し肌寒さも感じましたが良い天気にもぐまれ、30余名の参加者で好プレーや珍プレーがあり、楽しく和気あいあい2ラウンドプレーをしました。今回最高齢は90歳の方が元気にプレーをされていました。閉会式では、1位・2位やブービー賞など各賞並びに参加賞を受け取っていただきました。



★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

・4月22日(月)13:30～『元気度チェックの日』です。
年間の日程、詳細は別紙案内をご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

「春の養生」

春は冬の間にこもっていた大気中のエネルギーが解放される季節です。日の出とともに大気中に自然の「陽気」が増えるため、これを体内に取り入れることが春を元気に過ごす秘訣のようです。また、春の旬の食べ物(春菊や筍、セロリ、菜の花、ごぼう、アスパラガス、小松菜など)を摂るのもいいですね。実際、日照時間の短い冬と比べると元気に活動がしやすくなる春はさまざまなチャレンジを行うのに適した季節です。冬の間蓄えていたエネルギーを開放し、有効に使っていきましょう。

この度の人事異動により、介護高齢支援室への異動となりました。4年間という短い期間でしたが、地域でたくさんの方々と交流させていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。薦原地域の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。次の所でも、お役に立てるようつとめさせていただきます。今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。 小山英子

〇4月の行事等について

- ギフチョウ観察・学習会 4月16日(火) 8:30～ 市民センター
- 戦没者追悼式 4月29日(月) 10:00～ 市民センター

〇なかよし広場開催

- 薦原保育所 4月24日(水) 9:45～11:00
- 西田原保育園 4月16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 ⇒

サークル活動 4月予定

サークル名	開催日	時間	場所
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	休講	午前10:00～13:00	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)	4・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～ 4:30	研修室
オカリナすみれ	10・24(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	9(火)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	2・9・23(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィット)	1・15(月)	午後 2:00～ 4:00	研修室
民謡教室 桜草	5・19(金)	午後 8:00～10:30	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4月22日(月)です。