



薦原 こんにちは 市民センターです

地域みんなの市民センターを目指して！

2025年 2月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

○ギフチョウ生息地の除草作業

1月18日(土)午前9時から、ギフチョウネットワークの方と環境部会のメンバー、ボランティア含め18名が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。次回は2月8日(土)を予定しています。



○シングルライフの集い開催

3月12日(水)65歳以上の一人住まいの方を対象とした「薦原地区シングルライフの集い」を青蓮寺レークホテルにて開催します。

対象の方には各地区の民生委員児童委員さんより案内チラシをお配りいたします。

○市民税・県民税出張申告相談会

2月26日(水)13時～16時に薦原市民センター2F研修室で行われます。

※確定申告の受付はできません。



★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

『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ると言われていいます。しかし、過度の飲酒は生活習慣病の原因となります。

適量と適切な飲み方を守り健康に過ごしましょう。 ※適量は体調や体質により異なります。

『元気度チェックの日』 2月17日(月) 午後1時30分～3時頃

今月は「インボディ測定」です。筋肉量や体脂肪などを測定します。

!!健康づくりに役立てましょう!!

○おにぎり作りを体験

1月29日(水)9時から市民センター調理室で薦原小学校5年生14名が釜で炊いたアツアツのご飯に海苔・塩ゴマで三角、俵のおにぎりを握りました。

はじめチョロチョロなかパッパ
赤子泣いてもフタとるな



〇おゆずり下さい

地域づくりイベント・放課後子供教室（令和7年4月開講予定）
で使用する物品をおゆずりください。

- ・餅つき用の石臼、杵
- ・書道セット
- ・電動麻雀卓



ご提供頂ける方は市民センター（TEL63-1800）にお電話ください。
引取りにお伺いいたします。

〇2・3月の行事等について

- ギフチョウ除草作業 2月8日(土) 9:00～ 市民センター集合、作業はギフチョウ生息地
- 小学生竹串作り教室 2月15日(土) 9:30～11:30 親子での参加也大歓迎です
参加された方には12月に串柿1連を進呈いたします。
- 寺子屋こもはら開催 3月3日(月) 介護予防教室 音楽療法、健康体操
- 薦原地区シングルライフの集い 3月12日(水) 青蓮寺レークホテル

〇なかよし広場開催

薦原保育所 2月19・26日(水) 9:45～11:00
西田原保育園 2月4日(火) 9:30～11:00

サークル活動 2月予定



サークル名	開催日	時間	場所
薦原ボーリング教室	16(日)	10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	10・ 24 (月)	16:00～18:00	多目的ホール
こもはらクッキング	5(水)	10:00～13:00	料理室
フォトこもはら	20(木)	13:00～14:00	館外
心琉（沖縄創作エイサー）	6・20(木)	16:00～19:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	22(土)	13:30～16:30	研修室
オカリナすみれ	12・26(水)	10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	8(土)	13:30～15:30	多目的ホール
麻雀サークル	4・ 11 ・18・25(火)	13:00～17:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネス)	6・20(木)	13:30～15:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	休講（4月再開予定）		西田原公民館
ふふぷらす	1日(土)	13:00～15:00	研修室

●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17日(月)です。

1月27日は、寒ブリの照焼き弁当でした。

