



こんにちは 薦原市民センターです



地域みんなの市民センターを目指して!

2025年 9月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

○第3回寺子屋こもはら小学校版(居場所づくり) 8月も開催しました

8月21日(木)市民センターと22日(金)さつき台第一集会所において、第3回寺子屋こもはら小学生版(居場所づくり)(後半)が開催されました。子どもたちは夏休みの課題の勉強、習字などをしたあと“キャッチでポン”を手作りして楽しんでいました。後半はいろんなゲームで盛り上がっていました。両日共子どもたちとスタッフあわせて50人程で、来年も継続開催いたしますので楽しみにしてくださいね。



○おっちゃん料理教室開催しました



8月20日(水)市民センター料理室で夏にピッタリの冷麺作りを体験しました。参加者は9人で、秦先生のご指導とレシピで麺をゆがき、玉子焼き・キュウリ・ハムをきざみ、トッピングにキクラゲを添えおいしい冷麺が出来上がりました。デザートは杏仁豆腐を作りました。



○薦原小学校周辺伐採終了

薦原小学校創立150周年記念事業の一環で校舎周辺の樹木の伐採が7/28(月)から始まり8/7(木)に完了しました。

二学期から子供たちが気持ちよく勉強に運動にがんばってくれたらいいと思います。



○9月の行事等について



●がん検診	9月6日(土)	9:00～	市民センターホール
●国勢調査説明会	9月12日(金)	18:00～	市民センターホール
●さつまいも畑除草作業	9月20日(土)	7:00～	薦原公園前

○カブクワ採集イベント



8月3日(日)夜8時から薦原公園で夏休み特別企画、カブクワ採集イベントが行われました。

カブトムシ・クワガタの好きな蜜などを仕掛けて数匹捕まえる事が出来ました。



カブトムシ クワガタ



★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

○『夏バテを予防しよう!』

夏バテの原因は、気温差による自律神経の乱れやミネラル不足による脱水などです。

1. 水分補給 : こまめな水分補給を。冷たい飲み物はほどほどに。
2. バランスの良い食事 : タンパク質、ビタミンB1、ビタミンCを積極的に。
季節の食材を取り入れましょう。
3. 適切な睡眠 : 十分な睡眠を。暑い日は昼寝も有効です。
4. 冷房の使い方 : エアコンで体を冷やしすぎないように、外との気温差は5度以内に。

夏バテに効く食材



○『元気度チェックの日』 9月はお休みです。

○『特定健診・後期高齢者健診』 11月5日(水) 薦原市民センター
40歳以上の方は年1回健診を受けましょう!

申込締切 10月17日(金) ※全戸に別途チラシあり



○なかよし広場開催

西田原こども園 9月9日(火) 9:30~11:00
薦原保育所 9月3・10日(水) 9:45~11:00

サークル活動 9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)	10:00~12:00	スーパーボール
カラオケサークル	8・22(月)	16:30~18:30	多目的ホール
こもはらクッキング	3(水)	10:00~13:00	料理室
フォトこもはら	18(木)	13:00~14:00	館外
心琉(沖縄創作エイサー)	4・18(木) 21(日)	木 16:00~19:00 日 14:00~16:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	27(土)	13:30~16:30	研修室
オカリナすみれ	10・24(水)	10:00~11:30	多目的ホール
詩吟サークル	6(土)	13:30~15:30	研修室
麻雀サークル	2・9・16・23・30(火)	13:00~17:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネ)	4・11・18・25(木)	13:30~15:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	2(火)	14:00~16:00	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』お弁当は9月22日(月)です。