



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！

2026年 9月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

○第4回寺子屋こもはら・小学生版（子どもの居場所づくり）開催

8月20日、21日寺子屋こもはら小学生版が開催されました。今年も毎回50人程の子どもが集まり、学習・物づくり・ゲームを楽しみました。今回は「おしゃれなパフェを作ろう」と題して、切ったペットボトルをつなげカップをつくり、その中に紙粘土・ペーパークッションなどを入れて仕上げます。ペットボトルは、地域の方の協力もあり、交換できるくらいの数が集まりました。子どもの発想はおもしろく「いわし」をのせたりカップの外にぶどうをつけたり、粘土の色を変えて層を作ったり、大人にはない独創性に驚きました。次の日は「静電気で遊ぼう」と題し、透明のコップ二つをつなげ、中に入れた発泡スチロールの玉を動かしたり、赤い紙人形を歩かせたり、ビニールテープのくらげを飛ばして遊びました。2mもある長いふうせんを剣の形にして楽しもうと思いましたがふうせんのわれる数が多くビックリ。こする布にマフラー、毛布の帽子等用意しましたが、一番は髪の毛にこすりつけるでした。夏の思い出の四日間を無事に終えることが出来ました。学校、地域、民生委員、特にボランティアの皆様、ありがとうございました。



○おっちゃんの料理教室 サラダ巻に挑戦しました！

7月31日(金) 10時から市民センター調理室にて『おっちゃんの料理教室』を開講しました。11名の受講生は秦佐知子先生指導の下、サラダ巻に挑戦しました。具を中心にするのが難しかったです。



〇9月の行事予定

●がん検診

9月5日(土)

9:15~11:15

市民センター

★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

「もしもの時に備えよう～災害時の健康管理～」

地震や大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。

もしもの時に自分や家族の健康を守るため、日頃からの備えが大切です。

① 水分補給を忘れずに

熱中症や脱水予防のため、こまめな水分補給を心掛けましょう。

② 薬の備えを確認しましょう

お薬手帳や必要な薬をまとめておきましょう。

③ 体を動かしましょう

日頃から適度に体を動かしましょう。

筋力低下や血栓症の予防につながります。



〇『特定健診・後期高齢者健診』 11月5日(木) 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16日(金) ※詳細は別途チラシを参照

〇『元気度チェックの日』 9月はお休みです。

サークル活動 9月予定



サークル名	開催日	時間	場所	サークル名	開催日	時間	場所
薦原ボーリング教室	20(日)	10:00~12:00	スーパーボール	絵画クラブ・つくし	26(土)	13:30~16:30	研修室
カラオケサークル	休止			オカリナすみれ	9・23(水)	10:00~11:30	多目的ホール
こもはらクッキング	2(水)	10:00~13:00	料理室	詩吟サークル	5(土)	13:30~15:30	研修室
フォトこもはら	17(木)	13:00~14:00	館外	麻雀サークル	A:1・15・29 B:8・22(火)	13:00~17:00	研修室
心琉 (沖縄創作エイサー)	3・17(木) 20(日)	木 16:00~19:00 日 14:00~16:00	多目的ホール	Nサークル (ダンスフィットネス)	6・20(木) 27(木)	13:30~15:30 14:00~15:00	多目的ホール
民謡教室 桜草	2・9・16・30(水)	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			

◎サークル活動の紹介

☆心琉 くくる

創作エイサーで楽しい笑顔の輪を広げたいとの思いをもって2019年9月に結成し7周年を迎えました。

現在 中学生から70代迄の33名で活動しています。

地域のお祭りやイベント、福祉施設等で演舞、太鼓の楽しさを体感していただく観客参加型の構成に力を入れています。

「コモコモふれあい祭り」も毎年参加させていただいています。

去年のコモコモふれあい祭りの写真(左下)



『こもちゃんお弁当』次回のお弁当は9月28日(月)です。

塩鯖、かぼちゃの鶏そぼろあん 他の予定です。