

～ 12月 主催学級・講座開催日程 ～

12月 2日 (日)	13:30～15:30	ハワイアンコンサート	多目的ホール
12月 2日 (日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
12月15日 (土)	13:00～16:00	陶芸体験教室	創作活動室



百合が丘

市民センター 便り



skip広場からお知らせ

クリスマスだよ♪ 赤ちゃん・千ピッ子集まれ!!

箕曲地区民生児童委員さん主催で『赤ちゃん。千ピッ子集まれ!!』を開催して頂きます。こども支援センターかがやきの先生によるお遊び、身体計測や育児相談などです。当日お子様に必要な物は各自ご持参ください。動きやすい服装でお越しください。お問い合わせはお近くの民生・児童委員、または主任児童委員さんにお訪ねください。

【日時】 12月11日(火) 10:00～12:00
受付は9時30分よりおこないますのでお早めどうぞ。

たくさんのご参加お待ちしております♪
☆お申込み・参加費は不要です☆

【場所】 市民センター 多目的ホール



【内容】 ◆お遊び ◆健康・育児相談 ◆身体測定等
◆クリスマス会 みんなでたのしく遊びましょう♪

【対象】 0歳児から未就園児までの子どもさんとその保護者、おじいさんもおばあさんもお孫さんと一緒にどうぞ!

【問合せ】 谷出 61-0493
辻本 63-3765

次回のskip広場は・・・

『木育出前教室』



1月8日(火)
10:00～12:00

◆おがくす粘土◆つみきあそび◆ 市民センター 多目的ホール



※おがくす粘土に使用する飾りつけはこちらでも多少用意しますが、各自好きな飾りつけをご持参ください。(ひも・スパンコール・ビーズなど…)

☆お申込み・参加費は不要です☆

市民センターは、12月29日(土)～1月3日(木)までの6日間、年末年始休館日となります。年内に輪転機の使用等、市民センターにご用の方は、12月28日(金)までにお越しください。
百合が丘市民センター



休館日のお知らせ



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

映画会のお知らせ

日時：12月11日(火) 13:30～
場所：市民センター多目的ホール



たくさんのご来場お待ちしております

作品：『HOME 愛しの座敷わらし』 上映時間110分

※作品は、予告なく変更される場合があります。

人気作家・荻原浩の『愛しの座敷わらし』を「相棒」シリーズの水谷豊主演、和泉聖治監督で映画化した家族ドラマ。それぞれに悩みや問題を抱えた家族が、引っ越し先の古民家で不思議な座敷わらしとめぐり会ったのをきっかけに、家族の絆を取り戻していく姿をハートウォーミングに綴る。共演は「歓喜の歌」の安田成美。サラリーマンの高橋晃一は、東京から岩手に転勤になったのを機に、築200年の古民家に引っ越すことに。しかし、慣れない田舎暮らしに妻の史子は不満タラタラ。中学生の長女や小学5年の長男もそれぞれに悩みを抱え、おまけに母親には認知症の不安が。そんな中、不思議な出来事が高橋家で起こり始める。どうやらこの家には座敷わらしが住みついているらしいのだが…。

料理教室

11月19日(月)

今回の料理教室も名張近鉄ガスの出張料理教室で、辻クッキングスクール心斎橋校元校長の秦佐知子先生をお迎えし、クリスマスパンづくりに挑戦しました。参加者の方は熱心に先生に質問している姿もみられました。出来あがりパンをラッピングしたりと少し早めのクリスマス味を味わいました。

今回の料理教室も名張近鉄ガスの出張料理教室で、辻クッキングスクール心斎橋校元校長の秦佐知子先生をお迎えし、クリスマスパンづくりに挑戦しました。参加者の方は熱心に先生に質問している姿もみられました。出来あがりパンをラッピングしたりと少し早めのクリスマス味を味わいました。

「終了後も続けることに決めました」と言ってくれた方もいました。

フラダンス教室

11月15日(木)



11月3日に行われた市民センターは、初めての舞台という緊張感があり、音響がかなりきつかったです。始めると、とても生き生きと踊っていました。今回で最終回となったフラダンス教室ですが、この教室をきっかけにフラにはまり、今後も続けることに決めました。

百合が丘市民大学講座

11月8日(木)



の最深部)人參峠遺跡などの説明をされました。20年もの地に住んでいるのに釜石川がどこを流れているのかわかりませんでした。良いお話でした、と感想を述べられた方もおられました。

前山丘陵の遺跡発掘に参加された名張市教育委員会文化振興担当監門田了三さんが、豊富な映像資料を使って土山遺跡(釜石川支流

主催学級・講座報告



第15回 百合が丘市民センターまつり 「呼びかけ声かけふれあうまちづくり」

『呼びかけ声かけふれあうまちづくり』のタイトルのもと、11月3日・4日に「第15回百合が丘市民センターまつり」を開催し、多くの方々にご参加頂きました。

両日共、肌寒い日ではありましたが秋空に恵まれ、演舞や合唱、演奏の発表10団体、絵画や手芸、書道など作品展示18団体、もちつきや花苗、牛汁、おでんなど出店12団体、計40団体が平素の学習成果を披露し、これまでにない沢山の住民の来場となり、盛大に行われました。このまつりの成功の裏には、多くの住民の皆さんのご来場はもとより、準備作業、展示、出演、出店、撤収作業、駐車場案内等、縁の下の力持ちをして頂いた方々、みなさまのお陰です。本当に心から感謝して、厚く御礼申し上げます。



百合が丘市民センター 館長・職員一同



百合小4年生総合学習 市民センターを見学

今年も実施された百合小4年生の総合学習の一環で、11月6日に市民センターの見学と、「ガーでんひだまり」の花の種まき実習が行われました。

センターの見学では、クラスごとでそれぞれの部屋の説明を聞きながら見学し、まちの保健室で仕事内容を質問しました。多目的ホールでは、児童もサークル員に混じって健康体操と一緒に楽しみ、創作室では陶芸サークル、和室では将棋サークルの皆さんから楽しくお話を聞かせて頂きました。市民センターの役割が理解できて、ますます親しみを持ってくれる機会になったと思います。



おもいやり駐車場の整備について

百合が丘市民センターに現在設置されている車いす駐車場を『おもいやり駐車場』として、県に登録し、整備することになりました。専用のカラーコーンを設置し、身体に障がいのある方や、妊産婦など『利用証』の交付を受けた方のみ駐車できます。

用具が整い次第実施予定です。趣旨をご理解いただき、皆様のご協力をお願いいたします。

おもいやり駐車場

歩行
困難者用
駐車場

この駐車場は、「三重おもいやり駐車場利用証」をお持ちの方が利用できます。

三重県

まちの保健室便り12月号

☎64-8600

はじめよう！歯と口の健康づくり

◎しっかり噛んで食べると、体に良い事がいっぱいです！

- 「ひ」・・・肥満の予防
- 「み」・・・味覚の発達
- 「こ」・・・言葉の発音がハッキリする
- 「の」・・・脳の発達
- 「は」・・・歯の病気の予防
- 「が」・・・がんの予防
- 「い」・・・胃腸の働きを促進する
- 「ぜ」・・・全身の体力向上と全力投球

☆食事は飲み物で流し込まず、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

食べましょう。

◎鏡で歯や歯ぐきをチェックする！

- ・歯ぐきは淡いピンク色で引き締まっている
- ・歯と歯の間の歯ぐきは先の尖った三角形である



センターの花壇が綺麗になりました

11月15日(木)「ガーでんひだまり」の方々が、市民センター前の花壇に約600株のパンジー、ビオラ、葉ボタンを植えてくれました。黄色、紫、赤など数々のパンジーが色とりどりに敷き詰められ花壇は新しいお花で綺麗になりました。皆さんも市民センターへお越しの際は、綺麗になった花壇を眺めてみてください。 「ガーでんひだまり」の方々寒い中ありがとうございました。

～子育て中の方へお知らせ～

【問合せ先】名張市社会福祉協議会 ☎63-1111

- ◆みんなでいっしょに唄いませんか…◆
みんなの知っている「童謡」や「歌謡曲」を子育て中の親子も、高齢者も、元気よく大きな声で唄ってみませんか！
〈日時〉12月13日(木) 3月12日(火)
午前10時30分～午前11時30分
〈場所〉総合福祉センターふれあい ふれあいホール
- ◆折り紙であそぼう◆
ボランティアさんといっしょに季節の折り紙を折みましょう♪
〈日時〉1月15日(火) 3月18日(月)
午前10時00分～午前11時30分
〈場所〉総合福祉センターふれあい 2階
- ◆おもちゃばこ◆
平日にはなかなかご利用できないみなさんも遊びにきてもらえるよう開館しています。家族のふれあいの場としてご利用ください
〈日時〉12月8日(土) 2月9日(土)
午前9時00分～午前16時30分
〈場所〉総合福祉センターふれあい 2階

◎食後と寝る前には、歯磨きをしましょう！

- ・歯が変色(白濁あるいは茶褐色)していない
- ・奥歯の溝は黒くなっていない
- ・食後は口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすい状態です。食事の後には、歯を磨きしましょう。
- ・就寝中は唾液の分泌量が減るため自浄作用が弱まり、細菌の活動が活発化します。寝る前には、必ず歯を丁寧に磨きましょう。
- ・歯ブラシだけでは取れない汚れは、デンタルクロスや歯間ブラシで除去しましょう。

歯とお口の健康づくりは、全身の健康に繋がります。



半年に1回
定期検診を
受けましょう！

定期検診

