

～～ 4月 主催学級・講座開催日程 ～～

4月 1日 (日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
4月10日 (火)	10:00～12:00	Skip広場	多目的ホール
4月10日 (火)	13:30～	映画会	多目的ホール

百合が丘
市民センター 便り

映画会のお知らせ

日時：4月10日 (火) 13:30～
場所：市民センター多目的ホール
作品：『岳』 上映時間125分



☆お申込み・参加費は不要です☆

雄大な北アルプス山系。そこには、誰よりも山を愛する男・島崎三歩(小栗旬)がいた。世界中の巨峰を登り歩いてきた三歩は、山岳救助ボランティアとして登山者たちの命を守っている。彼は、山のように大きな包容力を持ち、仮に要救助者が死んでしまっても「よく、頑張った」と労わりの言葉をかける男である。そんな三歩の暮らす山に、北部警察署山岳救助隊に配属されたばかりの椎名久美(長澤まさみ)がやってくる。久美は、同じ山岳救助隊の隊長・野田正人(佐々木蔵之介)や三歩の指導の下、過酷な訓練を乗り越え新人女性隊員として確実に成長していく。だが、実際の救助では自分の未熟さや大自然の脅威により、遭難者の命を救うことが出来ない日々が続く。打ちひしがれ自信を無くす久美。そんな折、猛吹雪の雪山で多重遭難が発生。仲間と共に救助に向かった久美を待ち受けていたのは、想像を絶する雪山の脅威だった……。

※作品は、予告なく変更される場合があります。 **たくさんのご来場お待ちしております**

Skip広場からお知らせ

4月10日(火)
市民センター 多目的ホール
10:00～12:00

「室内遊具遊び」と「身体測定」

今回のSkip広場では、室内遊具やおもちゃで、自由に遊んでいただく他、まちの保健室さんによる身体計測をしていただけます。なかなかお家では測りづらい赤ちゃんの体重や、お子様の身長を計測してもらってお子様の成長を実感されてはいかがでしょうか♪

☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪



映画会
3月13日(火)

今回の上映作品は、『はやぶさ』でした。宇宙研究の歴史のなかで日本が誇るすばらしい成果をわかりやすく観やすい映画になっており、主演の竹内結子の目線を中心に描かれているので感情移入もしやすい作品でした。

※今回は、映画会入り口に設置しておりますアンケート(上映希望作品)にご記入いただきました『岳』です。ご意見や感想、上映希望作品など今後の映画会に生かしていきたいと思っておりますのでアンケートのご記入お待ちしております。ご協力頂いた方、ありがとうございます。

主催学級・講座報告



狂犬病予防接種のお知らせ

日時：4月18日(水) 15:20～15:50
場所：百合が丘市民センター ふれあい広場
【同日 14:20～15:00 東第1集会所でもあります】

狂犬病予防接種が行われます。飼い犬への予防接種は飼い主に義務付けられています。愛犬の為にも必ず受けましょう。

迷子札等も付けましょう。

こんにやくづくり教室
3月23日(金)

青蓮寺の森田佳代子先生を迎えてこんにやく作り挑戦しました。ゆでたこんにやくを厚手の手袋をして練る…熱くて大変な作業だったようです。

けれども、完成したこんにやくは手づくりならではの、こしのあるとても美味しいこんにやくだったようです。みんなで楽しく、とても美味しく賑やかな教室となりました。

Skip広場
3月13日(火)

今回のskip広場は、自由遊びをした後、こども支援センターかがやきの保育士さんによる手遊びやエブロンシアターなど、歌を交えながら楽しい遊びをたくさんして頂きました。賑やかな時間を過ごしました。

尺八～公開練習のご案内～

第2、第4週の土曜日の夜、熱心な練習に取り組んでおります「尺八のグループ・竹友会おきつも」です。市民センターでお世話になるようになって一年が経過したのを機会に、「腹式呼吸で健康に良い」「指先を動かすことから脳が活性化する」「懐かしい音色」「簡単に音が出る」「仲間づくり」等々を知っていただきたく、下記のとおり公開練習を企画いたしました。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

【日にち】4月28日(土) 【時間】夜7時30分～9時30分

【プログラム概要】 【場所】百合が丘市民センター まちづくり情報室

- ・音の出し方体験・・・実際に尺八で体験していただきます。
- ・尺八の楽譜の説明・・・独特の楽譜です
- ・生徒8名がそれぞれ一曲演奏します・・・経験の違いを尺八の音色で確かめて下さい。
- ・先生も加わった全員の演奏も行います。
- ・参加いただきました方に初心者用の資料(楽譜、尺八の持ち方、音の出し方等)を配布いたします。



「竹友会おきつも」はこんなグループです。

- ・講師 堀之内 卓郎先生 ・会員数 9名(含先生)
- ・平均年齢 60歳を越えていますが気持ちは40半ばです。
- ・経験年数 15年以上の方もおられます、昨年仲間になった方も2名おられます。
- ・練習曲 童謡、民謡、歌謡曲等々幅広くチャレンジしています。

お誘い合わせの上、市民センターまでお運びください。
【連絡先】楠本(64-3379)又は 山田(64-4054)までお願いします。

生活習慣病の予防に取り組もう！
ふだんの生活習慣を見直して、生活習慣病の予防に取り組んでみませんか？

一：禁煙の勧め
喫煙は万病の元。あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。ぜひ禁煙宣言を！

二：少食・少酒の勧め
小食「腹七・八分目で医者いらず」塩分は1日7〜8g以内。
お腹いっぱいまで食べる習慣をやめ、よく噛んで腹八分目を心がけましょう。
もつとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品。特に「3つの白を控える」ことと、「食物繊維を豊富に摂る」ことが重要。「3つの白」とは白米・白パン・食塩・砂糖のこと。
小酒「万の病は酒よりこそおこれ」アルコールは少量だと良薬ですが、飲みすぎにはご注意ください！一日の摂取量は日本酒で1合程度まで。

まちの保健室便り4月号
64-8600

三：軽い運動、たくさん休養、趣味の勧め
「自分に無理のない様な運動」
激しい運動ではなく、自分の体調にあった軽い運動を。たとえば座ったまま体を動かすこと、手足をこすってマッサージをしてみるなど。運動制限のある方は注意して下さい。
たくさん休養「快眠で疲労回復、ストレス解消」
動いた後は、しっかりと休養を。
趣味を持つてみる
「多くの人・事・物に接して創造的な生活をする」
多くの人と交流したり、様々な事柄に興味を持つてみましょう。趣味や目的をもって生活をしたい人は、いくつになっても生き生きしていますよ！



平成24年度 サークル活動予定表

サークル名	内容	定例活動日	
百合が丘健康体操クラブ	健康体操	毎月第1・3火曜日	13:00～15:00
コーラス百合	コーラス	毎週水曜日	10:00～12:00
磯部流旭琴吟詠会	詩吟	毎週火曜日	(冬季)18:30～20:30 (夏季)19:00～21:00
華月会	茶道	毎月第1・3木曜日	13:00～17:00
百合が丘着付教室	着付	毎月第2水曜日	13:30～15:30
百合が丘囲碁の会	囲碁	毎週火・木曜日	13:00～17:00
百合が丘和泉会	民謡	毎月第2・4水曜日	20:00～22:00
キルトすみれ	パッチワーク	毎月第1水曜日	10:00～15:00
		毎月第3水曜日	10:00～13:00
名張フォークダンスクラブ	ダンス	毎週土曜日	13:30～16:30
彩々クラブ	水彩画	毎月第1金曜日	13:00～17:00
名張木管アンサンブル	演奏	毎月第2日曜日	9:00～12:30
ユー&アイ英会話クラブ	英会話	毎月第1・3水曜日	19:30～21:30
書道教室ゆり	書道	毎月第3水曜日	13:00～15:00
		毎月第1・3火曜日	9:30～16:30
百合丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	毎月第2土曜日	12:30～17:00
		毎週月曜日	10:00～12:00
優雅健身太極拳	太極剣 剣術 総合 太極拳	毎週水曜日	14:00～16:00
		毎週金曜日	19:30～21:30
		毎週土曜日	10:00～12:00
水墨画教室ゆり	水墨画	毎月第2・4土曜日	9:00～12:00
エアロビクス&フィットネス コスモス	体操	毎週月曜日	20:00～21:00
絵画に親しむ会 雑魚	絵画	毎月第1・3土曜日	9:00～12:00
グランドゴルフ	グランドゴルフ	毎週火・水曜日	9:30～11:30
大正琴百合	大正琴	毎月第2・4水曜日	14:00～16:00
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日	13:00～17:00
		毎月2・4・5木曜日	
影印本で源氏物語を読む	読書	毎月第3月曜日	13:30～16:00
ITリソース・1	パソコン	変則日曜日	9:00～12:00
ITリソース・2	パソコン	変則日曜日	13:00～16:00
ITリソース・3	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
しきなみ短歌会	短歌	毎月第2日曜日	12:30～14:30
フラワーアレンジメント教室 LA ROSE FLORE	フラワーアレンジ	毎月第1・2・3金曜日	9:00～15:00
ITリソース・4	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
名張リコーダーアンサンブル	リコーダー	毎月第1・3・5土曜日	19:30～21:30
ピンポンクラブ	卓球	毎週月・金曜日	13:00～17:00
絆	和太鼓	毎月第2・4土曜日	10:00～12:00
盆栽教室百合	盆栽	毎月第1土曜日	13:00～16:00
ITリソース・5	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
La.マンドリーナ	ギター・マンドリン	毎月第2・4木曜日	13:30～16:00
フラワーサークル ラ・フルール	フラワーアレンジ	毎月第3水曜日	13:00～17:00
百合音クラブ	混声合唱	毎月第1・3・4火曜日	10:00～12:00
ITリソース・6	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
秋津書道会	書道	毎月第2日曜日	9:30～11:30
楽苑会	茶道	毎月第1・3金曜日	10:00～12:00
竹友会おきつも	尺八	第2・4土曜日	19:30～21:30
			19:00～20:30
コール・ロゼ	合唱	第2・4日曜日	15:00～17:00
カズミダンス	ストレッチ・ダンス	第1・2・3・4木曜日	10:00～11:00
ヨーガ・ピラティス	ヨーガ・ピラティス	毎週月曜日	19:00～20:00

※サークルの都合により、活動日程が変更される場合があります※



館長のつぶやき

《花づくりも一期一会》

春の息吹が漂う三月一日、百合が丘小学校の第二十回卒業式が行われた。卒業証書を授与され、一人ひとりが中学生になる夢や希望を大きな声で述べる姿は頼もしく見える。卒業生七十三名とは4年生の時に会って以来の再会である。もう4年生当時のあどけなさや消えて、中学生になる気概に満ちている。

地域が協力する百合小の校外学習は、3年生は葡萄農園での学び、4年生は草花作り、5年生は稲作の実習がある。

4年生の草花作りは園芸福祉部会(たまり場)が手伝いし、私も参加している。

毎年秋十一月に、ビニールハウスを教室にして4年生に花の種まきを指導している。児童は花の種をトレイ(育苗容器)に蒔き、私達はそのトレイを預かりビニールハウスで育てて花を咲かせている。

そして翌年三月に、育った花を百合小に届け、その花を児童達がプランターに移植するのもお手伝いしている。

プランターの花は、三月の卒業式と四月の入学式の式場へのフラワーロードになる。

卒業生をみていると、三年前の種まき実習を思い出した。

児童は十人単位でグループに分かれ順番に十粒の種をまく。始めは私達が指導するが、コツがわかると児童同士の教えあいの声や前後左右から賑やかに飛び交い、ビニールハウスは活気に溢れる。私達も次第にその中に溶け込んでいく。種まきを通して、児童の一体感を味わえたひと時であった。

有難うございましたと明るく礼を言う児童達の笑顔がとても可愛かった。勿論私達も笑顔満開で応えた...

今年も4年生がフラワーロードを作り、そのロードを今度はこの子たちが通る。

式典が終わる退場する児童を拍手で送っている時、この子達がやがて日本を背負い豊かな国づくりを支えてくれるんだ、そんな希望と期待が湧いてくる。ささやかなお手伝いであつたが、この子達の成長に幾らかでも役立つなら嬉しいなと思つた。

