

～～ 7月 主催学級・講座開催日程 ～～

7月 1日 (日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
7月10日 (火)	10:00～12:00	Skip広場	多目的ホール
7月10日 (火)	13:30～	映画会	多目的ホール
7月23日 (月)	13:30～15:00	おはなしの会	まちづくり情報室
7月26日 (木)	13:30～14:30	フラダンス教室 (体験講座)	多目的ホール
7月30日 (月)	9:30～12:30	こども教室 (ピザ作り)	調理実習室

百合が丘  
市民センター  
7月号

市民センター主催

趣味 悠々

☆お申込み・参加費は不要です☆

おはなしの会

日時 7月23日 (月)  
午後 1:30～3:00

場所 市民センター-まちづくり情報室

【お問合せ】百合が丘市民センター  
☎64-6466

講師 吉田 栄子 さん(東4)

演題 『不思議なオカリナ』



オカリナは優しい土の音色です。  
午後のひととき、オカリナに触れてアンサンブル  
生演奏に耳を傾けられませんか。  
皆さんとのおしゃべりも楽しみにしています。

Skip広場からお知らせ

7月10日 (火)  
10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール



『ビデオをみよう』

大きなスクリーンでビデオをみよう!!  
10:30頃からビデオをスタートします。  
ビデオ終了後ホールにて時間まで自由に遊んで  
頂きます。

たくさんのご参加お待ちしております♪

センターの花壇が綺麗になりました

6月7日(木)ガーデンひだまり(生活環境部会)の皆さん  
が、市民センター前の花壇に約450本のマリーゴールドなどを植えてく  
れました。今はまだつぼみのものも  
ありますが、綺麗に咲くのが楽しみ  
です。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。ガーデンひだまり  
の皆さんありがとうございました。



【芝生広場使用禁止】

みなさまが気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れを  
いたしますそのため、下記期間はご利用できません。  
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

期間:6月15日(金)～7月14日(土) みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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

映画会のお知らせ

日時: 7月10日 (火) 13:30～

場所: 市民センター多目的ホール

作品: 『ツレがうつになりまして。』 上映時間121分 ☆お申込み・参加費は不要です☆



夫がうつ病になったことをきっかけに、これまでの自分たちの姿を見つめ直し、共に成長していく夫婦のきずなを描いた感動のラブストーリー。細川貂々のベストセラーコミックエッセイを、『半落ち』の佐々部清が映画化。大河ドラマ「篤姫」でも夫婦を演じた宮崎あおいと堺雅人が、互いを思いやろうとする主人公夫婦を絶妙なコンビネーションで演じている。シリアスな題材でありながら、ハートウォーミングな感動を与えてくれる一作です。

※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

料理教室

6月19日(火)



今回の料理教室も、辻クッキングスクールの心斎橋元校長の秦佐知子先生を迎えて、『パエリア・夏野菜のスープ・モカセリー』に挑戦しました。オーブンを使って作るパエリアは底に焼き色がつきカリッとしていて香ばしく、簡単なのにとても美味しくいただきました。



映画会

6月12日(火)



今回の上映作品は、『ステキな金縛り』で三谷幸喜監督による構想10年のコメディであり、昔の落ち武者の幽霊を証人にすることが出来るのかを巡るの洗練された裁判劇。物語は面白く、超豪華俳優のオンパレードで飽きない作品でした。会場からも笑いが起こっていました。

今回の上映作品は、『ステキな金縛り』で三谷幸喜監督による

Skip広場

6月12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身体を使ったお遊びやしかけ絵本などを見せたいいただき、とても賑やかで楽しい時間を過ごしました。

主催学級・講座報告





市民センター主催

# フラダンス教室開講

ハワイアンミュージックにのって楽しく踊りましょう。  
フラダンスをやりたい女性の方お待ちしております。



## ハワイアンフラ 入門講座

### 体験講座

【日時】7月26日(木)  
午後1:30~2:30  
【場所】市民センター 多目的ホール  
【講師】富森小夜子さん  
(フラ オ モア ニ ケ ア ラ 代表)  
【内容】体験及び教習内容の説明会です。  
※申込み不要、無料です。  
※動きやすい服装でお越しください。

【日時】8/2、8/23、9/6、9/20、10/4、10/18、10/25、11/15  
午後1:30~2:30 各回木曜日で計8回です。  
【場所】百合が丘市民センター 多目的ホール  
【指導】吉田美幸さん(西4)(フラ オ モア ニ ケ ア ラ インストラクター)  
【定員】15名(女性)  
【参加費】8,000円(パウスカート代金です) 商品発注のため後日の返金はできません。  
【服装】8月2日は動きやすい服装でお越しください。  
2回目に衣装をお渡しします  
【申込み】7月26日(木)から8月2日(木)の期間に参加費を添えて市民センターへお越しください。

市民センター主催

# こども教室 みんなで楽しくお料理しましょう!

【日時】7月30日(月) 9:30~12:30  
【場所】市民センター 調理実習室  
【講師】秦 佐知子先生(辻クッキングスクール心齋橋校元校長)  
【定員】12名(小学1年~6年) 【参加費】200円  
【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん  
【申込み】7月9日(月)9時からお電話にてお申込みください。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

★メニュー★

ピザ作り



市民センター ☎64-6466

# たのしい♪ かんたん! 料理教室

『名張市食生活改善推進協議会』の皆さんに  
楽しくお料理を教えます。

【日時】7月12日(木)  
10:00~13:00  
【場所】百合が丘市民センター 調理室



糖尿病予防料理

～メニュー～

- ・たらのトマト煮
- ・ひじきと大豆のサラダ
- ・中華風かきたまスープ
- ・リンゴゼリー

【定員】15名  
【参加費】400円  
【持ち物】エプロン・三角巾・筆記用具  
※7月4日(水)9時よりお電話にてお申し込みください。  
定員になり次第締め切らせて頂きます。



百合が丘市民センター  
Tel64-6466

## まちの保健室 便り 7月号

☎64-8600

### 高齢者の方の食中毒予防



高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃるから少量の菌でも食中毒になりやすく、症状が重くなりがちです。

食品や食中毒予防のポイントをまとめてみましょう。



#### 食中毒予防の3原則

##### 菌をつけない。

- ◎ 手洗いは薬用石けんを使ってこまめに行う。
- ◎ 食品はふたやラップをして保管する。
- ◎ 肉・魚専用の包丁とまな板を用意す。
- ◎ 食品を長時間室温に置かない。
- ◎ 食品は冷蔵庫に保管する。
- ◎ 調理後はすぐに食べる。

##### 菌を殺す

- ◎ よく加熱する。
- ◎ 器具は台所漂白剤や熱湯で消毒をする。



### 食中毒の特徴

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によって起こります。  
主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。  
食中毒を起こす細菌が食べ物の中でふえていても味や臭いはいかりません

### 食中毒かなと思ったら

すぐにお医者さんにみてもらいましょう。

いつ頃から調子が悪くなったか、どんな症状か、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを伝えます。  
吐物や便があれば医師に見せてください。

### 素人判断で胃腸薬や

下痢止めを飲まないでください。  
不適切な服薬は症状をかえって悪くする事があります。

### 最寄りの保健所に連絡してください。

原因だと思われる食品が残っていれば、捨てずに冷蔵庫で保管しておいてください。  
買った店のレシート、空の容器、包装紙なども取っておきましょう。

食中毒に関しての正しい知識を身につける事で食中毒から身を守り、健康にすごしましょう。

# 「仁則庵 陶芸展」御礼とご報告



皆様には、益々ご清祥のこととお喜びを申し上げます。

このたびの『仁則庵 陶芸展(第7回)』をご高覧賜り有り難うございました。お陰をもちまして、盛況のうちに終える事ができました。

今回は、手づくりの“おじぞうさま”が会場の話題を占めました。その後6月5日に東日本大震災被災地[岩手県大槌町]へ120体を名張市社会福祉協議会のお手配でお届け致しました。お地藏様にメッセージカードを添え七色の袋に納め包む様子はNHK津放送局の取材を受けましてテレビ放送されました。大槌町の社会福祉協議会へ無事に届いたと聞いております。

チャリティー販売へは、毎回のご理解とご協力を賜わりまして、盛況とご講評を戴き15回を重ねることができました。収益金は名張市社会福祉協議会に6月5日付で預託いたしました。書面でのご報告は、センターロビーの仁則庵作品展示ガラスケースに表示させて頂いております。

今後とも会員一同、陶芸を通して“もの創りの愉しさ”を体感しながら地域へ少しでも貢献できることを願って活動いたします。

皆様に深く感謝申し上げます。誠に有難うございました。

2012年6月吉日

百合丘陶芸塾 仁則庵 代表 荒川 晋