



館長 白坂照樹  
 事務職員 堀口明良  
 長濱孝久  
 畑和伸  
 中元さとみ  
 田中弘美  
 仲井安則  
 岡村治人

夜間勤務員

皆様に親しまれる市民センター  
 を目標に努力してまいります。  
 本年も変わらぬご指導ご鞭撻を  
 よろしくお願いいたします。



百合が丘

市民センター  
 1階



1月 主催学級・講座開催日程

1月 6日(日) 9:00~ パソコン教室 まちづくり情報室



『木育の出前教室』



1月8日(火)  
 10:00~12:00  
 市民センター 多目的ホール

「三重の木」利用推進協議会の方に出前教室していただきます。

木育って…? 『木とふれあい、木に学び、木と生きる』取組であり、  
 子どもの頃から木を身近に使っていくことを通じて、人と、木や森と  
 のかかわりを主体的に考える豊かな心を育むことです。

☆お申込み・参加費は不要です☆

★つみき遊び★

2000ピースの尾鷲ヒノキ  
 の積み木です。無垢材なので  
 体にやさしい素材です。



↑ 昨年の様子

★おがくず粘土★

乾くと木になるおがくず粘土!  
 鉛筆工場からでるおがくずをリサ  
 イクルした地球に優しいおがくず  
 粘土です。



※おがくず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、各自好きな飾り付けをご持参ください。

たくさんのご参加お待ちしております♪

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

映画会のお知らせ

☆お申込み・参加費は不要です☆

日時：1月8日(火) 13:30~

場所：市民センター多目的ホール

作品：『RAILWAYS 愛を伝えられない大人たちへ』 上映時間123分



鉄道にまつわる人々の人生模様を描く“RAILWAYS”シリーズの第2弾。富山県の富山地方鉄道を舞台に、夫の定年で人生の節目を迎えた熟年夫婦の心のすれ違いを丁寧な筆致で綴る。主演は三浦友和と余貴美子。監督はシリーズ前作では助監督を務め、本作でデビューとなる蔵方政俊。鉄道運転士として仕事一筋の人生を歩んできた59歳の滝島徹。定年退職を1ヵ月後に控え、第二の人生はこれまで専業主婦として自分を支えてくれた妻のために過ごそうと考えていた。ところが、55歳の妻・佐和子は、徹の退職を機に、辞めていた看護師の仕事を再開したいと言い出す。妻の気持ちが理解できず、頭ごなしに反対する徹。それでも決意の変わらない佐和子は、家を飛び出し、徹に離婚届を突きつけるが…。

※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



ます。頂けたかと思  
 少しても喜びを  
 て愉しむ喜びを  
 自分の手で作っ  
 ました。教室に  
 日常使う器等を  
 して、短冊にひ  
 した。第3回で  
 した。第3回で

陶芸体験教室  
 10月20日(土)  
 11月17日(土)  
 12月15日(土)



10月からは陶  
 芸体験教室も今  
 了しました。第  
 『白泥茶碗』、  
 『立ち姿のお地  
 ま』、『短冊付  
 蔵さま』、第3  
 『花入れ』を作  
 した。第3回で  
 して、短冊にひ  
 ました。教室に  
 日常使う器等を  
 して、短冊にひ  
 した。第3回で  
 した。第3回で



ハワイアンコンサート



今年のハワイアンコンサートは小学生、中学生の参加もあり和やかな雰囲気の中で催されました。国内で優勝経験のある中学生のダンスは表現力豊かで会場から大きな拍手がおくられました。地元百合が丘ハワイアンズさんのコーラスも会場と一体になって大いに盛り上がりました。

主催学級・講座報告



# 「仁則庵作品展及びチャリティ販売」御礼とご報告



皆様には、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。先だって行われました“百合が丘市民センターまつり”にての『仁則庵 陶芸展』をご高覧賜わり、また、作品チャリティ販売では、お買い求めを戴きまして有り難うございました。

私たちは、陶芸を通して“創る喜び”をモットーとしています。なおその上に、地域の皆様が作品チャリティへのご理解とご協力を賜わりまして、盛況とご講

評を戴き16回を重ねることが出来ました。

収益金は、名張市社会福祉協議会へ12月18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、地域へ少しでも貢献できることを願って活動致します。

皆様に深く感謝を申し上げます。誠に有難うございました。

2012年12月吉日 百合丘陶芸塾 仁則庵  
代表 荒川 晋

# 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てくださいます。



【日 時】 1月31日(木)  
10:00~13:00

【場 所】 百合が丘市民センター 調理実習室

◆メニュー◆

## 新春のおもてなし料理



- ・ローストビーフ
- ・えびの岩石卵
- ・長いもきんとん
- ・アボガドとツナのわさび和え



【定 員】 15名

【参加費】 500円

【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具

【申込み】 1月7日(月)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

## サークル案内

# 新会員募集



## ★ヨーガ&ピラティス★

呼吸に合わせて自分の心と対話する時間を持ち、筋肉を大きくゆっくりと動かしていきます。

毎週 月曜日 19:00~20:00

＜場所＞ 市民センター 和室

＜会費＞ 1か月 2,000円



## ★ズンバ★

ラテンダンスのリズムにのって楽しく気持ちよく体を動かしていきます。

毎週 月曜日 20:00~21:00

＜場所＞ 市民センター 多目的ホール

＜会費＞ 1か月 2,000円

※1月よりエアロピクス教室からズンバ教室に変更になりました。

問い合わせ・連絡先  
高田 TEL/FAX 68-3490(PM6時以降に)

# 県内で不審電話がかかっています

犯人は、市役所職員を名乗り・・・

「医療費の払い戻しがあります。  
はがきでお知らせしています。  
あなたの番号は×××です。  
近くのUFJ銀行のATMへ行き、  
03-5573-××××に電話してください。」



と不審電話がかかっています。

このような不審な電話が掛ってきたら110番  
又は名張警察署 (☎62-0110) へ  
通報してください。

インフルエンザと思われる症状が出た時、ふだん健康な方でも重症化している場合は早めに医療機関の受診を。その際はあらかじめ医療機関に電話連絡すること、マスク着用をはじめとして、他の人に感染させない配慮をすることを忘れないようにしましょう。



1. 人込みを避けましょう  
インフルエンザのもっとも有効な予防策は、人と人との接触を減らすこと。人込みを避ける、混雑している電車などに乗らないなどの対策が望まれます。特に持病をお持ちの方、妊婦、高齢者の方は、可能な限り人込みに近づかない注意が必要です。
2. 咳エチケットを忘れずに  
感染者自身の心遣いが、流行の拡大を防ぎます。咳エチケットを実行しましょう。  
・咳が出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。  
・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。  
・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。  
・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
3. こまめに手を洗いましょう  
手にはインフルエンザが付着している可能性が高く、その手で目や鼻、口をさわることで感染します。せっけんと流水による手洗いで、手に付着したウイルスを洗い流すことができます。こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

## （インフルエンザ予防の為に）



○かからない工夫とうつさない配慮、個人のできる対策を徹底しましょう。  
新型インフルエンザも季節性インフルエンザも、その予防策は基本的に同じです。感染者の咳やくしゃみ、つばなどに含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによって感染します。その他、ドアノブなどウイルスが付着したものを触った手で口や目の粘膜に触ることで感染が広がります。

## インフルエンザ予防の心がけ

皆様、平成25年もまちの保健室をよろしくお願いします。冬は感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期ですね。今回はインフルエンザの予防についてお話します。

まちの保健室 便り1月号  
☎64-8600

