

～～ 10月 主催学級・講座開催日程 ～～

10月13日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
10月7日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
10月21日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室



百合が丘

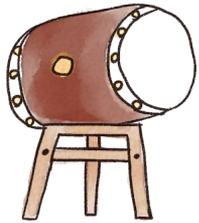
市民センター便り



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

2013 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ

(旧名称:市民センターまつり)



【日時】 11月2日(土) ～ 3日(日)

9:00～16:00 9:00～正午まで

【場所】 百合が丘市民センター

百合が丘西5-13 ☎64-6466



今回の地域フェスタは、以前からの市民センターまつり実施内容はもちろんのこと、健康フェスタ、防災フェスタ、子ども広場、ふれあい広場も併催し、子どもさんから高齢者まで、ご家族で秋の一日をゆっくり楽しんでいただける「地域秋まつり」です。みんなで楽しいひとときを過ごしましょう。たくさんのご来場心よりお待ちしております。

※ プログラムについては、後日各戸配布させていただきます。

【内容】

サークルの作品展示、ステージ発表、青蓮寺餅つき、野菜の即売、地域個人・団体の出店(やきそば・たこやき・うどん・カレー、パン、フリーマーケット他)

【防災フェスタの内容】

起震車体験、煙体験、非常食品、防災用品の紹介など

【健康フェスタ】

グラウンドゴルフ体験会、百合老連の体力測定、まちの保健室の健康相談、ノルディックウォーキングの体験指導会など

【ちびっこ広場】

ポニー乗馬体験(無料)、ミニSL体験乗車(無料)、野外ゲーム挑戦など

【ふれあい広場】

ストラックアウト、キックターゲット、玉入れチャレンジ、ミニサッカーゲームなど



映画会のお知らせ

日時：10月8日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『**ゴールデンランバー**』 上映時間 139分



☆お申込み・参加費は不要です☆

仙台を舞台に、ある日突然、見えない巨大な力によって首相暗殺の濡れ衣を着せられた男の懸命の逃亡劇をスリリングかつ感動的に描き出す。仙台に暮らすごく平凡な30歳の独身男、青柳雅春。金田首相が凱旋パレードを行うその日、大学時代の同級生・森田に呼び出された彼は、“お前、オズワルドにされるぞ。とにかく逃げろ”と謎の警告を受ける。その直後、背後のパレード会場で爆発音がしたかと思うと、なぜか2人の前に警官が現われ、躊躇なく拳銃を向ける。訳もわからぬまま反射的に逃げ出した青柳だったが…。主演は、半沢直樹で大注目の堺雅人さんです。

※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



楽しい手芸教室

9月9日(月)
9月19日(木)

9月は、『ぶどう』に挑戦しました。ぶどうの実を作ることで、作業が難しかったように見えますが、実際に手を動かすと、みんな一緒に作ると、素材の個性が、それぞれに個性のある素敵な作品が出来あがりました。

10月は、『かき』に挑戦します。季節折々の作品作り。来月も出来あがりを楽しみますね。

主催学級・講座報告



Skip広場からお知らせ

10月8日(火)

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

『室内遊具あそび』



☆お申込み・参加費は不要です☆

スキップ広場に新しい遊具(掃除機、おままごとセットなど)が増えました。みんなで楽しく自由に遊びませんか?

たくさんのご参加お待ちしております!

セアカゴケグモ

にご注意ください!

先日、百合が丘地区でも発見されました。

素手では絶対にさわらないでください!

セアカゴケグモは強い毒性をもっていますが、突かれると驚いて死んだまねをするなど、攻撃性もなくおとなしいクモです。素手でさわらない限り、かまれることはありません。

【主な生息場所】

屋外ブロック、プランター、庭石や墓石の隙間やくぼみ、排水溝の側面、グレーチングの裏、マンホールの裏、サンダル(外履き)の中など

【写真のようなクモを見つけたら】

1. 素手でさわらないでください。
保護者の方は子どもがさわらないよう、気をつけてください。
2. 駆除してください。
素手でさわらず、市販の殺虫剤(ゴキブリ駆除用等ピレスロイド系)などで駆除するか、または、靴などで踏みつぶしてください。
3. クモの巣を作れない環境にしましょう。
家の周りを整理整頓、掃除をすることで、クモが住めないようにしましょう。

【もし、かまれたら】

1. 患部をよく水で洗ってください。
2. 最寄りの医療機関で受診してください。
そのときに可能であれば、かんだクモを持って行ってください。
治療の手助けとなります。



草刈清掃のご協力をお願いします

市民センター周辺の草刈除草清掃を次のとおり行います。(少雨決行)



10月20日(日)
午前9:00~

草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参下さい。
みなさまのご協力をお願いいたします。

百合が丘市民センター

センターカフェ バルーン 賑わっています!



9月4日にオープンして1か月。お陰様で、たくさんの地域の方にご利用いただき支えて頂いています。市民センターをご利用のサークルさん、ご来館者の方、芝生広場の利用される皆さん。散歩されている方にも立ち寄り頂いています。会話が楽しみで毎日来られる方もおいでになります。気軽にお立ち寄りいただき、秋のさわやかなひと時をゆっくりお過ごしください。心からお待ちしております。

～事務職員の異動について～

【9月25日退職】

長濱 孝久 さん

【10月1日採用】

松田 博美 さん
里見 真人 さん



よろしくお願ひ致します。

百合が丘市民センター

旬の物を食べようのコーナー
今回は簡単**かぼちゃサラダ**です!

- ◎ かぼちゃ 1/4個
- ◎ コンソメ 1個か、顆粒 4〜5g
- ◎ マヨネーズ 大2勺
- ◎ 塩・胡椒 少々

① かぼちゃは一口に切り、皮はところどころを剥く
② 鍋にかぼちゃを入れて、ヒタヒタより少なめの水をいれ、コンソメをいれ火にかける
③ 柔らかくなったなら、ざるに上げて冷まし、フォーク等で簡単につぶし、マヨネーズ・塩・胡椒で味を調える。かぼちゃ美味しいですよ!

正しい爪切りで、足もと爽快

【爪の長さ】爪の白い部分が1mm位残るように切りま
す。指先に平らの物を当てて爪が当たらない
ぐらゐの長さを目指しましょう。

【形は?】足の爪の形の様に切りましょう。白い部分がな
くなるくらい深く切ったり、横を丸く切ると、
巻爪の原因になります。

健康の土台は足もとです。いつまでも軽やかな足どりで、
毎日をもっとイキイキと送りましょう。

- 足と爪は健康を、足もとから支えています。
足の裏は、私たちの全体重を支えています。
特に足の爪は、体のバランスを取るのに重要です。
足をよく観察してみましょう
- こんな変化がありませんか?
- 【足】○皮膚の一部分だけ極端に色が変わっている。
 - 全体がかさついたたり、かかどにひびわれがある。
 - 水泡・傷・潰瘍がある。
 - 水虫がある。
 - 痛みやむくみがある。
 - ウオノメ・タコがある。
- 【爪】○変色している。
- 伸びすぎていたり、変形している。
 - 割れたり・はがれたりしている。
 - 爪が厚くなっている。
 - 巻爪になっている。



まちの保健室便り10月号
☎64-8600

