

～～ 7月 主催学級・講座開催日程 ～～

|           |               |         |          |
|-----------|---------------|---------|----------|
| 7月 1日 (月) | } 10:00～12:00 | 楽しい手芸教室 | 創作活動室    |
| 7月15日 (月) |               |         |          |
| 7月14日 (日) | 9:00～         | パソコン教室  | まちづくり情報室 |



就任ごあいさつ

今般、去る5月急逝されました白坂照樹館長の後をお引き受けさせていただくこととなりました。

白坂前館長には、地域のまちづくり発展に多大なるご尽力を賜りますとともに、私こと平成14年に当地に移り住んで以来、公私にわたり、名張市政や地域のこと、人生観など色々ご教示いただきました。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

ただ今、百合が丘市民センターは、幾つかの懸案事項課題をかかえてはおりますが、自治会長を始め地域の皆様とともに、さらに『美しい住みよい町』創造の中心となつて業務運営に取り組んでまいりたいとの所存でございます。

今後とも、皆様には、ご支援ご鞭撻の程、職員一同よろしくお願ひ申しあげます。

平成25年6月17日

百合が丘市民センター館長  
宮下和男

Skip広場からお知らせ

7月9日(火)

市民センター 多目的ホール  
10:00～12:00



『室内遊具遊び』

☆お申込み・参加費は不要です☆



室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこなど)やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。絵本もあるよ!!

たくさんのご参加お待ちしております♪



映画会のお知らせ

日時：7月9日(火) 13:30～  
場所：市民センター多目的ホール  
作品：『東京家族』 上映時間146分



☆お申込み・参加費は不要です☆

「男はつらいよ」シリーズ、「おとうと」の山田洋次監督が小津安二郎監督の傑作「東京物語」をモチーフに、現代の東京に生きるある家族の姿を厳しくも温かな眼差しで見つめた感動ドラマ。出演は橋爪功、吉行和子、西村雅彦、夏川結衣、中嶋朋子、林家正蔵、妻夫木聡、蒼井優。様々な世代の「家族」のあり方やコミュニケーションの取り方を様々な角度から優しく見つめた、色々な世代の気持ちに寄り添って描かれているところがみどころの作品です。

※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

【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。

《期間》6月15日(土)～7月14日(日)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

作って友達にプレゼントしたい!とみんなで大喜びでした。今回は、「猫のコースター」に挑戦します。これも又出来あがりを楽しみます。



楽しい手芸教室  
6月 3日(月)  
6月17日(月)



毎回、季節に合った作品づくりに楽しんで頂いていきます。今回は、夏を感じる風流な金魚。見ただけでは難しそうですが、作りだしてみただけです。思ったより簡単です。金魚の目の位置、ヒレの形などにオリジナリテイを出せるので「たくさん作ってみたい!」と

主催学級・講座報告

## 作品チャリティ収益金預託のご報告



先般開催の仁則庵陶芸展での作品チャリティ販売では、地域のみなさまのご理解とご協力を賜りまして収益を成すことができました。

6月18日百合が丘市民センターにて、社会福祉協議会 山本会長さまご来館の上で、お預け致しました。

寄付金は、丸の内市総合福祉センター内「おもちゃ図書館」で使う児童書や絵本・玩具購入に使用して戴けると受け賜りました。未来を担う子供育成にお役立てくださるとのことです。

併せて、当センターロビーの作品展示ケースに、報告証を掲示しておりますのでご参照ください。

百合丘陶芸塾 仁則庵  
代表 荒川 晋一 同

## サークル案内

# しきなみ短歌

皆さん、短歌を和歌のように難しいものと思いませんか？日々心に残った事、感じた事を日記風に詠めたらステキだと思いませんか？ 俵万智さんのように…。

中村正生先生(45才、東京在住)は「これなら、私でも出来そう!」と思わせてくれる達人です。

【7月、8月の活動日】

- 7月21日(日)10:00～  
西第2集会所
- 8月22日(木)10:00～  
市民センター



歌あり、笑いあり、時には涙も。あっという間の2時間です。一度、見学してみませんか？

問い合わせは、市民センターへ ☎64-6466

### 熱中症を防ぐために

～皆さまに取り組んでいただきたいこと～

熱中症とは・・・

◎高温多湿な環境下で、体内の水分バランスや塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内の熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

【熱中症の予防法】

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- ☆こまめな水分・塩分補給
- ☆扇風機やエアコンを使った温度調整
- ☆室温が上がりにくい環境の確保
- ☆こまめな室温確認や体温測定
- ☆通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用、保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却
- ☆日傘や帽子の着用や日陰の利用、こまめな休憩
- ☆天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える。

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めて下さい。

まちなみ保健室便り7月号  
☎64-8600

## 市民センター裏庭菜園をぜひご覧ください



市民センターの裏庭では、いろんな野菜が育っています。これは、市民センターと百合小こどもクラブが、地域の野菜畑経験者にアドバイスを頂きながら協力して実施している

ものです。地域の子どもたちがいろんな野菜の育成過程を観察することで、野菜に対する知識や愛着を持ってもらおうと企画しました。現在、スイカ、さつまいも、かぼちゃ、えだまめ、ミニトマト、ハヤトウリなどが育っています。どうぞ、皆さんもしっかり育つようにご声援ください。

## センターの花壇が綺麗になりました

5月30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500本のジニアなどを植えてくれました。今はまだつぼみの物もありますが、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。



### 旬の物を食べましょう

今月より、「旬の物を食べましょう」と言う事で、旬の物を美味しく食べるコーナーです。7月の旬の物は枝豆・トマト・きゅうり・パプリカ・ピーマンなどが旬になります。

今回は枝豆を使つての簡単1品料理をご紹介します!

#### “枝豆の蒸し焼き”

(湯がくのと違って甘さが増し、とっても簡単です!)

- ① 枝豆を洗い、塩もみ(産毛を取り)をして洗う。
- ② 再度適量の塩を枝豆にまぶしてもみ込む。
- ③ フライパンに枝豆を入れて、枝豆が半分程度浸かる水を入れ火にかける。
- ④ フライパンの蓋を少しずらして、適当に混ぜながら蒸し焼きにする。
- ⑤ 少し焦げ目が付くくらいで火を止める。

いつもの枝豆と少し違い、香ばしい枝豆になります。みなさんもどうぞお試しください。