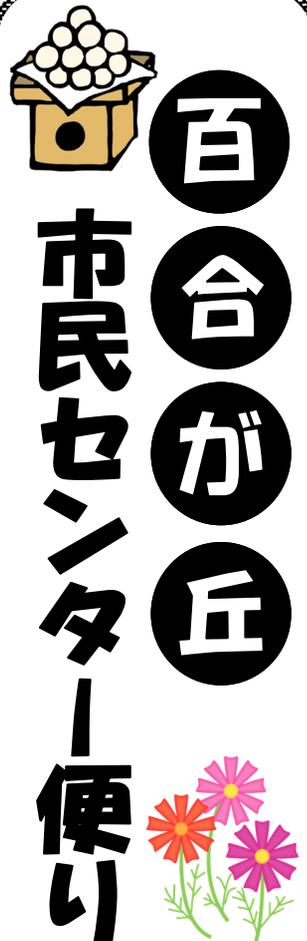


～～ 9月 主催学級・講座開催日程 ～～

9月 8日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
9月 9日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
9月19日(木)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
9月14日(土)	13:30～15:30	市民センター教養講座	名張市子どもセンター
9月29日(日)	10:00～11:30	食の講演会	多目的ホール



料理研究家 秦先生による講演会…

市民センター主催
名張近鉄ガス(株)協賛

“健康を保つための簡単な食事づくり”
～毎日食べるものだから考える～

9月29日(日)
10:00～11:30
市民センター 多目的ホール

【講師】 秦 佐知子さん (料理研究家)

- 【概要】
- ①食の安全性
 - ②食材購入時の心得
 - ③無駄なものや無駄にしない方法
 - ④保存の賢い方法
 - ⑤食材の見きわめ方



【お申込み】 9月9日(月)9時からお電話にてお申込みください。

※今回は、ご講演のみです料理づくりはありません。
百合が丘市民センター ☎64-6466

【参加特典】

- ①講師特製 ヘルシー菓子、贈呈
- ②地元特産ヘルシー野菜 マリトウ、贈呈

※参加費は不要です

Skip広場からお知らせ

9月10日(火)
10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

☆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♪

『先生とあそぼう』

今回は、こども支援センターかがやきより保育士さんに来て頂き、次のような遊びをして頂きます。



- ★うちわシアター (大きい小さい)
- ★大型絵本
- ★ブラックシアター
- ★ふれあいあそび



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

映画会のお知らせ

日時：9月10日(火) 13:30～
場所：市民センター多目的ホール
作品：『のぼうの城』 上映時間 145分



犬童一心と樋口真嗣のダブル監督で、和田竜の戦国エンタテインメント小説をオリジナル脚本により映画化。領民から“のぼう様”と呼ばれて慕われた城代・成田長親を主人公に据え、豊臣秀吉が唯一落とせなかった城“忍城”での合戦を描く。出演は、野村萬斎、榮倉奈々他

※作品は、予告なく変更される場合があります。

☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご来場お待ちしております

◆ご案内◆

市民センターは、
電話番号とFAX番号が違います。

ご利用の際は再度ご確認の上、
おかけくださいますようお願い致します。

【電話】64-6466

【FAX】64-6467



今回は、こども支援センターかがやきより保育士さんに来て頂き、次のような遊びをして頂きます。

料理教室
8月23日(金)

今回の料理教室は、名張近鉄ガスの出張料理教室で、料理研究家の秦佐知子先生をお迎えし、夏のスタミナ料理4品に挑戦しました。手づくり冷製餃子は、皮からつくりました。みんさん皮をのばしたり包んだりととても真剣でした。たくさんの方にご参加頂き、とても賑やかな教室となりました。最後まで試食しました。

夏休みこども映画会
8月20日(火)

毎年恒例の「夏休みこども映画会」今年の上映作品は懐かしの『ホーム・アローン』でした。色々なアイデアで泥棒をやっつけていくシーンがとても盛り上がる作品でした。こどもから大人まで幅広い世代で楽しめる映画でした。

主催学級・講座報告

第2回

百合が丘市民センター教養講座

百合が丘市民センター主催

『室生寺の仏たち』

【講師】同志社大学教授 井上一穂さん

【概要】室生という秘境が、古代・中世の人々にとって極めて魅力的であったことを紹介し、そこから美しくたぐい稀な仏像が生まれた理由をお話頂きます。



9月14日(土)

13:30~15:30
名張市子どもセンター大研修室

申し込み不要 無料

たくさんのご参加お待ちしております。

市民センター祭りが発展し、 「青蓮寺・百合が丘地域フェスタ」 として11/2~3に開催されます。

いままで実施されてきました「市民センター祭り」では、登録サークルの作品展示、ステージ発表、各種団体の出店、青蓮寺さんの餅つきなどが中心で構成されていました。今年からは、以前からの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」として生まれ変わります。現在実施に向け、検討調整の内容は次のとおりです。ご期待ください。

【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、団体の出店、焼きそば・たこ焼き・うどん・カレーショップの出店、フリーマーケット

【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】

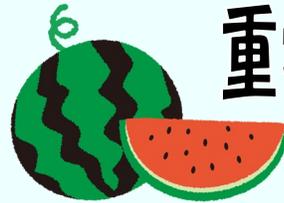
グランドゴルフ体験会、百合老連の体力測定、まちの保健室の健康相談、ノルディックウォーキングの体験指導会など

【ちびっこ広場】

ポニー乗馬体験、ミニSL体験乗車、野外ゲーム挑戦など



スイカ重さ当てクイズ大会の結果 重さ2kg960gでした。



市民センターロビーカフェのオープン記念として、センター裏庭で採れたスイカの重さ当てクイズを実施しました。

締め切りまでに84名のご応募を頂きました。8月11日午後2時にスイカの計量を行ったところ「2kg960グラム」ありました。最も近い重さの「3kg」と書き込んだ方は4名。協議会伊部会長、センター宮下館長の立ち合いで抽選を行い、東5番町竹本結衣さん(8歳)が当選されました。当選された竹本さんには、早速スイカをお届けしました。



おめでとうございます。

「柴犬をもらってください」

一人暮らしの老人は、ご高齢で朝夕の犬の散歩もむずかしくなってきました。そこで元気な今のうちに、愛犬を犬の好きな方にもらっていただきたいとのお願いがありました。

犬種は 柴犬 血統書あり。名前は「げんた」
現在2歳7カ月です。6ヶ月間の訓練済み。
詳しいことは9月20日位まで、市民センターへ。



まちの保健室 便り 9月号
64-8600

「命にやさしい救急車」

【救急車の適正利用について】
緊急性の高い患者さんを少しでも早く病院に搬送できるように、救急車の利用にご協力をお願いします。

名張市では、大切な命を守るため4台の救急車を24時間体制で運用しています。年々救急車の利用が増えており、平成24年中の救急出動件数は、3,300件で、そのうち軽度は53%となっています。

緊急にだれもが利用できる救急車の台数には、限りがあります。本当に救急車を呼ぶ必要があるのか、もう一度考えて下さい。体調が優れないとき、症状が軽い時、また自分で病院に行けるようなときは近くの病院やかかりつけの医院などで早めに受診するように心がけましょう。

このようなときは、迷わず119番通報、救急車を！

①意識がない(呼びかけ、体に触れても気がつかない)

②胸や呼吸が苦しい(急な胸の痛み、呼吸困難)

③頭痛が激しい(経験したことのない激しい痛み) 動き、話

しづらい(身体の麻痺や言語障害がある) 他にも大けがをして出血が止まらない時、骨折、大やけど、また、普段と様子がおかしい場合。

命を救える機会を逃がさない、「命にやさしい救急車」でありたい

旬の物を食べようのコーナー

9月の旬 オクラを使った

“きゅうりとオクラのあえもの”

材料(2人分) ・ ・ ・ きゅうり1本/オクラ6本

◎ しょうゆが 1/2 かけ分

◎ しょうゆ(あれば、だし醤油) 小さじ1

◎ みりん 小さじ1/4

① きゅうりは4cm長さに切り、沸騰した湯にサツとくぐらせて水に取る。冷めたら水分をきり、タテ4等分に切る。

② オクラも同じ湯で1分ほどゆで水にとる。冷めたら水気をきり、斜め半分に切る。

③ ボウルに◎を入れてよく混ぜきゅうり・オクラを加えてあえる。

調味料はお好みで調整してください。

さっぱりとした一品です！

