

～～ 2月 主催学級・講座開催日程 ～～

2月 3日 (月)	10:00～12:00	たのしい手芸教室	創作活動室
2月 9日 (日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
2月17日 (月)	10:00～12:00	たのしい手芸教室	創作活動室



市民センターロビーにひな人形登場!!

昨年同様、今年もひな段飾りを皆さんに楽しんでいただきます。百合が丘地域の住民の方からご寄贈をいただいたひな人形3組を2月4日にセンターのロビーに飾らせて頂きます。ぜひご来館を頂き、見事なお雛さんをお楽しみ下さい。昭和初期、38年頃、50年頃と年代の違いも興味深いものがあります。



左から人形の年代は、昭和38年頃のもの、昭和50年頃のもの、昭和初期のものです。

百合が丘市民センター ☎64-6466

3月2日～3日に甘酒の振る舞い!!

おひな祭りにはひな人形を觀賞しながら、
美味しい甘酒をご賞味ください!

【振る舞い日時】

3月2日(日)・3日(月) 各日とも午前10時～午後4時

Skip 広場からお知らせ

2月11日 (火・祝)

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

「室内遊具遊び」



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

☆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♪



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

映画会のお知らせ

日時：2月11日 (火・祝) 13:30～
場所：市民センター多目的ホール

作品：『 幸せの黄色いハンカチ 』 上映時間108分

昔なつかしの映画を市民センターでみませんか??
刑務所帰りの中年男が、偶然出会った若い男女とともに妻の元へ向かうまでを描いた山田洋次監督によるロードムービー。過去を持つ主人公の物語と若いカップルのラブストーリーが北海道の四季とともにつづられ、1977年に公開されるや大ヒットを記録し、その年の映画賞を独占した。主演は名優・高倉健、その妻役に倍賞千恵子、製作当時映画初出演の武田鉄矢、桃井かおりらが共演です。

※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。

公民館利用者アンケートにご協力をお願いします。

よりよい公民館運営を行うため百合が丘市民センターご利用の皆様へのアンケート調査を実施させていただきます。

アンケート用紙は、市民センター窓口に設置しています。ご協力よろしくお願いいたします。

百合が丘市民センター 【TEL】64-6466 / 【FAX】64-6467

平成26年度～主催パソコン教室～

平成26年度も恒例の“主催パソコン教室”を開催致します。

日程、申し込み方法など詳細については3月号にてご案内させていただきますのでご参加ください。



尺八と大正琴の競演
竹友会おきつも

第2回 ミニコンサート

<懐かしのメロディー>

平成25年度 文化庁文化芸術振興補助金
(文化遺産を活かした地域活性化事業)

百合が丘市民センターで、毎月第2・第4土曜日(19:00~21:00)練習しています。
サークル「竹友会おきつも」が、3月2日(日)下記のとおりミニコンサートを開きます。「少しは上達した尺八と大正琴が奏でる懐かしのメロディーをお楽しみ下さい」をコンセプトとして大正琴「美山会」との共演です。
青蓮寺・百合が丘の皆さん、「聞きに来て下さい」。「尺八・大正琴の音色をバックに歌って下さい」。「楽器の飛び入りも歓迎します」。「カラオケと違う楽しさを堪能してください」。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

2014年
3月2日(日) 13:00~
百合が丘市民センター 多目的ホール
入場無料

- 【第一部】尺八演奏(童謡・民謡・歌謡曲・詩吟)13曲
- 【第二部】大正琴演奏 3曲
- 【第三部】尺八・大正琴の競演(皆さんと一緒に歌う歌)6曲
- 【問い合わせ】竹友会おきつも(楠本 TEL 64-3379)迄

サークル紹介のコーナー
今月は...

ホロホロフレンズ



ウクレレ演奏と歌唱を楽しむグループです。
会員の皆さんは、少しでもウクレレが上達して地域フェスタでの演奏や、介護施設などでの訪問演奏を目標に日々練習されています。

新規メンバーも随時募集中です。初心者の方や興味のある方どなたでも大歓迎です。私たちと音楽を通じて楽しい時間を共有しませんか?まずは、見学からでもOKです。皆様のお越しをお待ちしています。

【活動日時】毎月第4火曜日 13:30~15:30
【場 所】創作活動室
【お問合わせ】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】3月6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 ~

- ・豆ごはん
- ・いわしの揚げワンタン
- ・ヨーグルトの白和え
- ・アサリのチャウダー
- ・桜もち

【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】2月10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 ☎64-6466

「減塩のためのレシピ」

~春菊の白あえ~
マヨネーズで失敗なし!

食塩量...0.2g
カロリー...89kcal (一人分)

- 【材料】分量(2人分)
- ・春菊...1/2束
 - ・あえ衣 木綿豆腐...1/4丁 (しっかりと水切りする)
 - ・練りごまペースト...大さじ1/2
 - ・マヨネーズ...小さじ2

【作り方】
春菊はゆでて4cm長さに切り、水気を絞る。
ポリ袋にあえ衣の材料を入れてもみ、春菊をざっとあえる。

(塩を減らそうプロジェクト
<http://www.shio-herasou.com/cooking/recipe/recipe-010.xhtml>より引用)

冬は特にご注意ください!ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

●ノロウイルスの症状
吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のものもある。
乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意!

●感染経路
食品からの感染:感染した人が調理などをして汚染された食品・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な2枚貝など
人からの感染:患者の便や嘔吐物からの2次感染・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

●【食中毒予防のポイントキーワードは:】
「加熱」「殺菌」「便などの処理は速やかに」
①食品は85度以上で1分以上加熱する。
②調理器具等は殺菌して、2次感染を防ぐ。
③便や嘔吐物は乾燥しないうちに処理する。
④感染源となりうるものは、残らず確実に処理する。

●【こんな時は必ず手洗いを:】 トイレに行った後・外出後・料理を始める前・食事の前・感染者の便などを処理した後等

◇手を洗う時はこんなことに注意
・爪は常に短く切っておく
・せっけんがあるかチェック
・蛇口が汚れていることもあるので、手を洗った後は直接蛇口に触れずにペーパータオルを使う、あるいは手洗いの際に蛇口も洗っておく。
・洗った手を拭くタオル類は使い回さず、自分専用のものを用意する。

【参考】厚生労働省パンフレットと国立感染症研究所感染症情報センター「ノロウイルス注意報」より



まちの保健室便り2月号
☎64-8600

