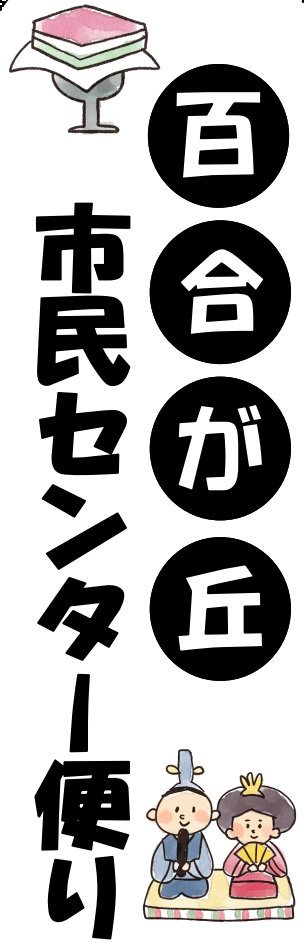


～～ 3月 主催学級・講座開催日程 ～～

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



平成26年度  
主催講座Word初級クラス ～受講生募集～



【募集条件】 下記搭載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。  
※注意OS はWindowsVista又はWindow8・7でWord2007・2010・2013が入っている機種。

【講習時間】 AM 9:00～AM 11:50  
【場 所】 市民センター まちづくり情報室  
【定 員】 10名 (成人男女)  
【会 費】 ¥5,000- (テキスト代含む)

4月19日(土)	5月25日(日)	6月21日(土)
7月13日(日)	8月10日(日)	9月14日(日)
10月12日(日)	11月22日(土)	12月14日(日)
1月11日(日)	2月8日(日)	3月8日(日)

【講習内容】 パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・インターネット・カレンダー・年賀状作成などを学習します。  
テキスト通りに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申込み方法】 3月9日 (日) 9時～ センター窓口まで会費を添えてお申込みください。  
定員になり次第締め切らせて頂きます。【主催】百合が丘市民センター ☎64-6466



3月11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☆



「先生と遊ぼう」

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。

- 手遊び(ぼんだ・うさぎ・こあら/トントンアンパンマン)
- 親子でふれあい「バスごっこ」
- ぷっくりシアター「ぷっくりお料理」
- エプロンシアター「カレーライスを作ろう」
- パネルシアター「キャベツ青虫」
- 親子でふれあい「もぐろもぐろ」

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：3月11日(火) 13:30～  
場所：市民センター多目的ホール  
作品：『少年H』 上映時間 122分

☆お申込み・参加費は不要です☆



※作品は、予告なく変更される場合があります。

舞台美術家・妹尾河童の自伝的ベストセラー小説を「鉄道員(ぽっぽや)」の降旗康男監督で映画化した感動の家族ドラマ。軍国主義に染まっていく戦時下の神戸を舞台に、激動の時代を強い信念と大きな愛情に包まれてたくましく生き抜いた少年と家族の愛と絆を描く。出演は水谷豊、伊藤蘭、吉岡竜輝。昭和初期、異国情緒あふれる神戸。胸に名前の頭文字“H”が大きく刺繍されたセーターを着る少年・妹尾肇(H)は、洋服の仕立屋を営む父・盛夫とクリスチャンの母・敏子、2歳下の妹・好子の家族4人で楽しく元気いっぱいの毎日を送っていた。仕事柄、外国人との付き合いも少なくない盛夫は偏見や周囲の空気に流されることなく、自分の目で見て考えることの大切さをHに教えていくが…。

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あります。  
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

2、3年後の…

開花が楽しみ

市民センター、コミュニティ広場の周辺に50本の河津桜が植えられました。  
2、3年後には桜の花がみられると思います。  
コミュニティ広場に広がる50本の桜…。  
お花見するのが楽しみですね…。

サークル紹介のコーナー  
今月は…

# 和太鼓 絆



こんにちは サークル「和太鼓 絆」です。腹にしみる和太鼓の響き、日本伝統の音色。こどもさんから高齢者まで、一緒に演奏できます。月2回の練習で、「地域夏祭り」や「地域フェスタ」他の出演の機会があり、演奏をしています。健康維持やダイエット効果もあります。あなたも一緒に練習しませんか。



「2013地域フェスタ」に出演、演奏する絆

【活動日時】毎月第2・4土曜日 10:00~12:00  
【場 所】多目的ホール  
【お問合わせ】市民センター ☎64-6466

# 百合が丘市民センターロビーに、今年もひな人形が飾られています!

今年も、おひなさんを楽しんでいただこうと、2月4日から市民センターロビーに、地域の方からご寄贈いただいた雛人形3組を飾らせて頂きましたので、ぜひご来館頂きゆったりと見事なおひな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。3月末まで。

また、3月1日(土)~3日(月)には、甘酒の振る舞いも実施させていただきます。皆様のお越しをお待ちしております。



# 「トトロ」と「ネコバス」が出現!

何年ぶりかの大雪で名張市内も大混乱!そんな折、突如百合が丘市民センター玄関前にトトロとネコバスが出現!来館者や散歩で通りがかりの人も大喜び。決まったように写メを撮っておられました。郵便配達の方の写メには、笑ってしまいました。これらの雪像は、こどもごころ満載の地域のおじさんたちが、地域の皆さんに楽しんでいただこうと企画したものです。今度、雪が降ったら何が登場するのか、ワクワクします。(2月15日)



# 「Facebook」でこの地域の活動報告や催しのご案内を掲載しています



インターネットで「フェイスブック 百合が丘」と検索するだけで、【青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会のフェイスブック】を見つけることができます。協議会や市民センターの活動報告、地域のニュースや話題、催しやイベントの案内などがご覧になれます。日々更新していますので、ぜひ、一度覗いてみてください!



## 「減塩のためのレシピ」

### 菜の花のおかかマヨネーズあえ

- 【材料】分量 (2人分)  
(1人分で72kcal 塩分0.6g)  
・菜の花…150g  
・マヨネーズ…大さじ1  
・しょうゆ…小さじ1  
・削りカツオ…適量

### 【作り方】

- (1)菜の花は軸のかたい部分を切り落とし、塩少量(分量外)を加えた熱湯でゆでる。冷水にとってさまし、水けを絞って3cm長さに切る。
- (2)(1)をマヨネーズであえる。

「読売新聞」

<http://www.yomiuri.co.jp/>  
よりレシピ引用



《家では》  
家の中でも花粉との接触を避けることが重要です。花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を外へ干さないようにしましょう。洗濯物はよくはたきまじましょう。粘膜を傷つけるタバコは避けましょう。ストレスをためない様に、規則正しい生活を送りましょう。

《外出時の予防法》  
メガネやマスク・帽子を着用して、目や鼻を守りましょう!メガネやマスクを着用すると、非着用時と比べて目や鼻に入る花粉の数を抑えることができます。花粉症用のものはさらに花粉の数を減らすことができますが、使い勝手のよい一般的なものでもかまいません。また、コンタクトレンズを使用している人は花粉がレンズと鼓膜の間で擦れるので、花粉の飛散時期だけでもメガネに替えた方がよいでしょう。  
○市販のマスクを使用する時は、ガーゼを挟み込んで使用すると効果的です。  
ウールの服は避けましょう  
羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく花粉を屋内などに持ち込みやすいので、避けた方がいいでしょう。  
帰宅後は次のことを励行しましょう!  
手洗い・うがい・洗顔をしましょう。



まちの保健室便り3月号  
☎64-8600



花粉症を予防しよう!  
暖かくなるとともに、花粉症のシーズンも到来しますね。今回は花粉症の予防法についてお話しします。

環境省「花粉症環境保健マニュアル」によると、一般的に花粉は昼前後と夕方に多く飛散するそうです。外出時の服装やマスク、眼鏡などで花粉を防ぎ、帰宅した時には家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。