

～～ 5月 主催学級・講座開催日程 ～～

5月 25日(日) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室

【市民センター主催】

ホタルのお話と鑑賞会

ホタルを増やそうと、10年前から環境保全と餌のカワニナやりなど、努力を続ける木津川上流管内河川レンジャー事務所の吉岡正夫さんに解説して頂きます。

【開催日】6月7日(土)
※雨天は6月8日(日)

【集合時間】午後7時30分

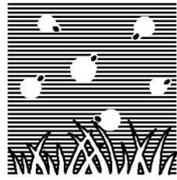
【集合場所】百合が丘市民センター

【内容】ホタルの生態など興味深いお話(35分)
⇒移動(15分)⇒ホタル観賞会(40分)

【持ち物】懐中電灯

※参加費、申し込みは不要です。

【問い合わせ先】市民センター ☎64-6466



鯉のぼりが、評判に!

今年2年目の「鯉のぼり」や「武者人形」。百合が丘市民センターで40数匹の泳ぐ鯉のぼりが観れると評判になり、「ケーブルテレビちゃんねるADS」や「地域情報紙NAVA」、「毎日新聞」などで取り上げられ、紹介されました。あなたは、鯉のぼりをもうご覧になりましたか?

5月5日には、午前11時から、ご来館先着100名様にぼた餅の振る舞いを行います。おさそいあわせのうえ、お越してください。



百合が丘市民センター 便り



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

Skip 広場からお知らせ

5月13日(火)

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けます。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♪

映画会のお知らせ

日時: 5月13日(火) 13:30~

場所: 市民センター多目的ホール

作品: 『そして父になる』 上映時間 121分



☆お申込み・参加費は不要です☆

福山雅治主演の感動の家族ドラマ。

ある日突然、6年間育てた息子が病院で取り違えられた他人の子どもだったと知らされた対照的な2組の夫婦が、過酷な決断を迫られ、それぞれに葛藤を繰り返す中で本当に大切なものを学んでいく姿を丁寧な筆致で描き出す。

共演には尾野真千子、真木よう子、リリー・フランキー。

※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。

6月15日(日)~7月14日(月)

みなさまのご協力をよろしく願います。

草刈清掃のご協力をお願いします

5月19日(月)~5月31日(土)

いずれも午前9時頃から午後4時頃まで、ご自由な時間でご協力をお願いします。なお、開館日ですので車の通行など十分ご注意ください。

※5月休館日は、地域づくり協議会総会のため、草刈清掃の日程を変更させて頂きました。

百合が丘市民センター

ご案内

百合丘陶芸塾

市民センター活動

仁則庵 陶芸展(第9回)

とき 5月24日(土) 10時~17時

25日(日) 10時~16時

より 百合が丘市民センター 創作活動室

— お誘い —

若葉の爽やかな季節、陶芸展を開催させて頂く運びとなりました。当サークルは、発足14年目になりました。地域の大勢のみなさまにご高覧賜ることに本当に感謝申し上げます。作品展示は勿論とこと、作品のチャリティ販売も行い、社会福祉に貢献して参ります。ご来場のみなさまが審査員となる第5回作品コンテストもぜひお楽しみに!『これがいい!!』と想う作品に一票投じて頂きます。仁則庵一同 陶芸を通じて創る喜びや愉しみを感じながら心を込めて仕上げた作品ばかりでございます。お誘い合わせのうえお越しをお待ち申し上げます。

仁則庵代表の荒川 晋さんが

先日お亡くなりになりました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

百合丘陶芸塾 仁則庵では被災者を励まそうと、お雛様の陶芸作品100体を作り上げ、2月18日に名張市社会福祉協議会を通じて被災地である大槌町社会福祉協議会に作品を送らせて頂きました。

先日、大槌町よりお礼のお手紙が届きましたのでご紹介いたします。



拝啓 春暖の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。大槌町社会福祉協議会事業の推進につきましては、格別のご理解、ご協力を賜わり感謝申し上げます。さて、このたびは、ひな人形をお送りいただき、誠にありがとうございました。いただいたひな人形は、町内の子どもセンターや保育園、高齢者共同仮設住宅等にお渡しいたしました。震災から三年が過ぎ、大槌町の復興に向けて、地域福祉活動はなお一層の充実強化が求められている現状でございます。本会といたしましても、今後一層、住民に寄り添った支援活動、地域福祉活動を通じて住民の支えになるべく、社会福祉の向上に努力してまいりたいと存じております。ついては、このたびのご厚情に対し、書中をもちまして御礼申し上げます。

平成二十六年三月二十日
社会福祉法人 大槌町社会福祉協議会
会長 徳田 慎也
代表 荒川 晋 様
講師 杉本 則子 様
百合丘陶芸塾 仁則庵



サークル紹介のコーナー 今月は...

水墨画教室ゆい



水墨画(すいぼくが)とは「墨」一色で表現される絵画で、墨線だけでなく、墨を面的に使用し、暈かしで濃淡・明暗を表します。

水墨画教室では、新規メンバー随時募集しています。初心者の方や経験のある方、誰でも親しむことの出来る絵画ですので、これからの趣味として始めてみませんか?まずは、見学からでもOKです。皆様のおこしをお待ちしています。

※市民センターホール前に会員の作品を展示しています。

市民センターへお越しの際は是非ご覧ください。

【活動日時】毎月第2・4土曜日 9:00~12:00

【場 所】市民センター 創作活動室

【お問い合わせ】水墨画ゆい 櫻本 ☎64-5887

まちの保健室便り5月号

☎64-8600



あなたの血圧は大丈夫ですか?

血圧が高い状態だと...

◎血圧が高いまましていると心臓に大きな負担がかかります。血管は血液の強い圧力により傷つき、動脈硬化をおこしはじめます。

血圧が高いまましていると、脳出血などの生活習慣病の要因の一つとなります。

◎血圧には最高血圧・最低血圧があります。

最高血圧は心臓が縮んで血液を全身に送り出した時、血管に一番強く圧力がかかること。

最低血圧

心臓が拡張して血管の血液の量が最も減った時の血圧のこと。

◎血圧を測りましょう。

135/85mmHg以上は血圧が高い状態です。朝晩2回、できるだけ毎日決まった時間に測定する事が大切です。

百合が丘地区

まちの保健室に新人さんが配属されました

☆百合が丘まちの保健室職員として

平成26年4月から配属になりました

藤田 栄(さかえ)と申します。



「明るく元気」をいつも心に、百合が丘地区をもっと好きになりたいと思います。ご指導の程よろしくお願ひ致します。

- ◎高血圧を予防するために
 - ①塩分を減らしましょう
 - ・ラーメン・うどんなどのつゆを飲みほさない。
 - ・漬物の食べ過ぎに注意
 - ・調味料を塩の代わりにレモンや香辛料などにする。
 - ②カリウムをとりましょう。
 - ・ほうれんそう・かぼちゃ・納豆・きくらげなどに多く含まれています。
 - ③有酸素運動が効果的
 - ・ウォーキングやラジオ体操がおすすめです。