

市民センター主催
名張近鉄ガス出張料理教室

料理教室



【日時】 8月10日(水)
10:00~13:00

今回の会場は
近鉄ガスになります

【場所】 名張近鉄ガス(株)本社2F
(桔梗が丘1番町1街区5番地-1 ☎48-7017)

※駐車に限りがありますので出来る限り公共交通機関をご利用ください。
※各自で現地へお願いいたします。

【講師】 秦 佐知子さん (料理研究家)

【定員】 15名

【参加費】 1,000円

【持ち物】 エプロン、布巾、筆記用具

【申込み】 7月15日(金) 9時からお電話に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。 ※定員に満たない場合は、中止します。
市民センター ☎64-6466

～夏のお料理～

- *イカスミのパスタ
- *トマトのカプレーゼ
- *夏野菜のピクルス
- *グラノーラバー



百合が丘

市民センター便り



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



★七夕飾り★

7月2日(土)から七夕飾りを
かざります。
短冊をたくさん用意しています。
皆さんの願いを短冊に
書きませんか。



【芝生広場使用禁止】

みなさまに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、次の期間はご利用できません。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

6月15日(水)~7月14日(木)

みなさまのご協力を
よろしくお願いいたします。

Skip広場からお知らせ

7月12日(火)
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

「先生とあそぼう！」

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来て
くれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で
自由に遊んでいただけます。
「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。

☆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♪

【今月のあそび】

- 手遊び
- うちわシアター
「こぶたぬきつねこ」
- ふれあい遊び
- ブラックシアター
「そらにてんてんおほしさま」

れんこうじゅうはちほう

練功十八法を体験しよう！
6月18日(土)

6月18日(土)市民センターで
活動されている「優雅健身太極拳」
の松石洋子先生をお迎えし、練功十
八法を教えて頂きました。
首、肩、腰、足の筋肉をほぐすス
トレッチ体操や関節を緩め内臓の緊
張をほぐすバランス体操、呼吸機能
をより向上させる呼吸体操を、
笑いも交えながら丁寧にわかりやす
く指導していただきました。
練功十八法を通して、身体が伸びる
ことの気持ちよさと、ゆったりした
呼吸で気の流れを実感
しました。参加された
みなさんにはとても有
意義な時間を過ごして
いただけたのではない
でしょうか。
秋には気持ちのいい
空の下芝生広場で「練
功十八法を体験しよ
う」が開催できたら
いいなと考えています。



からホタルの興味深
い話を聞いた後、
10分間歩いて釜石川
に……。ピークを迎え
ていて、毎年増えて
いく源氏ホタルの舞
う姿を満喫。感激の
ひと時でした。

ほたるのお話と観賞会
6月4日(土)

市民センター・教育文化部会の共同主催

ホタル観賞会は、今年で4回目。
開始時間の間際まで雨模様のため
開催を危ぶむお問合せを地域内外
から頂きました。家族づれなどで
市民センター多目的ホールは120名
の参加者で賑わいました。河川レ
ンジャー吉
岡正夫さん

主催講座報告

グリーンを増えた
ホタルを満喫



「仁則庵陶芸展 作品チャリティ販売」御礼とご報告



入梅の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。
 先だって5月開催の「仁則庵 陶芸展」へは皆様のお越しを戴き有り難うございました。岩手県大槌町へのお贈りする『陶器のおうち100個』は色とりどりの展示でご高覧のみなさまには楽しんで戴きました。また、作品チャリティ販売は23回を重ね、皆様のご理解とご協力を賜りまして、盛況でございました。今回の収益金は〔社会福祉法人 名張市社会福祉協議会〕へ〔6月14日付〕で預託し、熊本県共同募金会へお届けしましたことをご報告いたします。
 今後とも会員一同、地域へ少しでも貢献できることを願って活動いたします。皆様に深く感謝申し上げます。誠に有り難うございました。

2016年6月吉日 百合丘陶芸塾 仁則庵 代表 沖 徳男



【平成28年度】40歳～74歳（昭和16年9月1日～昭和52年3月31日生まれ）の名張市国民健康保険ご加入の皆様へ

年に一度の『特定健診』を受診しましょう！！



<実施期間>

7月1日(金)～11月30日(水)

※11月は病院が混み合います。なるべく10月までに受けましょう。
 ※実施期間中に75歳になられる方（昭和16年9月1日～昭和16年11月30日生まれ）は有効期限が誕生日の前日までとなりますのでお気をつけください。昭和16年8月31日までに生まれた方は、後期高齢者健診の対象となります。

◆市役所より送付される受診券は特定健診受診時に必要となります。

- ご注意ください！！次の場合は全額自己負担となります。
- ◆転出や社会保険加入などで名張市国民健康保険の資格を喪失した方
- ◆同じ年度に1回を超え受診された場合

<健診の種類と内容>

※健診を受ける時は①または②のどちらかをお選びください。

① 特定健診

県内の受託医療機関にて受診できます
 血液検査(脂質・血糖・肝機能・尿酸・クレアチンなどの腎機能検査)、尿検査、血圧測定、身体計測(身長・体重・腹囲)などの生活習慣病の健診
 【医師が必要と認めた場合】心電図、眼底検査、貧血検査

約9千円の健診料が**500円**(自己負担)

② 特定健診プラス

受診できる医療機関は市役所より送付の案内をご覧ください。
 特定健診+心電図+肺がん検診

約1万4千円の健診料が**1,000円**(自己負担)

※肺がん無料クーポンをお持ちの方は800円
 5月下旬に、節目年齢の方には無料クーポンが個別通知されています。



受診方法や特定健診・特定健診プラスに関するお問い合わせ
名張市 市民部 保険年金室 ☎ 63-7445

まちの保健室便り7月号

☎ 64-8600

7月・8月は、「蚊」が特に多い季節です
 ジカ熱・デング熱、と感染源の「蚊」についてのおはなし



ジカ熱…

ジカウイルスを持った蚊がヒトを吸血することで感染します。輸血や性行為によって感染する場合があります。感染しても全員が発症するわけではなく、症状が出ないか、症状が軽いため気づきにくいこともあります。2～7日続いた後に治る感染症です。ジカ熱の症状は軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などです。しかし、ジカウイルスは母体から胎児への感染を起こすことがあり（先天性ジカウイルス感染症）、小頭症などの先天性障害を起こす可能性があります。



デング熱…

ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します（蚊媒介性）。ヒトからヒトに直接感染はしません。潜伏期間は2～14日。ウイルスに感染してもデング熱を発症しないか、発症した場合には、38度以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛などの、インフルエンザと同様の症状が現れます。また、体に赤い小さな発疹が出ることもあります。個々の症状を抑える適切な対症療法を受ければ、ほとんどの場合、1週間程度で回復します。しかし、重症化して歯ぐきからの出血や血便、血尿などの出血症状を伴う重症、いわゆるデング出血熱と呼ばれる状態になると、命にかかわることがあります。

「蚊」対策しましょう！

蚊に刺されないようにする。
 蚊が多い場所では肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用するなど。



蚊をできるだけ発生させない。

蚊は小さな水たまりを好んで卵を産み付け、気温は約20度以上で10日～2週間で孵化。住まいの周囲の水たまりを失くすことで蚊の数を減らすことができます。年に数世代を繰り返し、蚊の成虫は、秋になって気温が下がると死んでしまい、卵の状態ですべてを越します（卵越冬）。卵は乾燥によく耐え、水位が上昇して水没すると孵化します。

家の周囲の
 不要な水たまりを
 チェック

