

暑中お見舞い申し上げます

日頃より百合が丘市民センター事業にご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。

地域の全年代層の皆様に愛されご利用いただける市民センターを目指し、職員一同暑さに負けずに奮闘努力をして参ります。まだまだ猛暑が続きます。皆様には、くれぐれもお体にお気をつけお過ごしください。

平成28年盛夏

百合が丘市民センター 館長・職員一同



市民センター
使い

百合が丘



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



「先生とあそぼう！」

8月9日 火

10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

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。

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・ふれあいあそび
- ・ブラックシアター 他

☆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♪

報告

美波多神社に七夕短冊奉納

七夕の笹に託した皆さんのお願いごとの短冊を美波多神社に奉納、佐久真みゆき宮司さん(百合が丘西3在住)にますます叶うようご祈願いただきました！

※市民センターの短冊251枚、百合が丘小学校の短冊193枚でした。



募集

夏休み こども料理教室

市民センター主催

パンづくりとお弁当づくりを通して、料理を作る楽しさを知り、興味を持ってもらい「料理は楽しい」、「自分で作ったものはおいしい」と感じて頂ければとおもっております。夏休みに楽しくお料理するきっかけになればと願っています。

お弁当づくり



日時: 8/17(水) 9:30~

場所: 市民センター 調理実習室

対象: 小学5・6年生

定員: 16名

持ち物: エプロン・マスク・三角巾
布巾・お弁当箱・水筒

参加費: 500円

メロンパンづくり



日時: 8/29(月) 9:30~

場所: 市民センター 調理実習室

対象: 小学3・4年生

定員: 24名

持ち物: エプロン・マスク・三角巾
布巾・ボウル(22cm~25cm)・水筒

参加費: 300円

講師

百合小こどもクラブコーディネーターの畑 行子さんとサポーター4名の方にご指導していただきます。

ご注意

卵・乳製品・小麦などの食材を使用しますのでアレルギーのあるお子さんはご注意ください。

お申し込み先

8月8日(月) 9時から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。
市民センター ☎64-6466

夏休み子ども映画会

【日時】 8月17日(水) 13:30～

【場所】 市民センター 多目的ホール

【作品】 『アーロと少年』 上映時間9分33秒

6500万年前、地球に近づいていた隕石だったが衝突することなくその真上を通り過ぎ、恐竜たちは絶滅を免れた。それから数百万年後、彼らは言葉や文化を持つようになっていた。アパトサウルスの夫婦ヘンリーとイダとの間に生まれた3兄妹の中で一番の末っ子・アーロ。彼は兄と姉に比べて小柄で、なおかつ臆病な性格なのを姉兄からからかわれていた。しかし、アーロは両親の愛情を精一杯受けてすくすくと育っていった。ある日、アーロは突然の悲劇で父親を失ってしまう。さらに、事故で川に流されてしまいアーロは見知らぬ土地で目を覚ます。家に帰るため森を彷徨っていると、原始人の少年・スポットと出会い…。

☆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。

主催/市民センター 共催/教育文化部会

青蓮寺ダム施設見学会のお知らせ

地元にある青蓮寺ダム、日頃は見れないダム管理事務所の設備、管理用モジュールでダムの下まで降りての説明など、この機会にダムの役割や効果についてじっくり見学して、説明を聞いてみませんか。

【実施日】 8月25日(木)

【集合場所】 百合が丘市民センター

【集合時刻】 午前9時45分(見学所要時間1時間30分)

【解散時刻】 午前11時30分頃(市民センター11時45分頃)

【定員】 20名(先着)

※直接青蓮寺ダムに行かれることも可能です。(10時集合)



【申込み先】 8月10日(水)
午前9時からお電話にて市民センターまでお申込みください。
定員になり次第締め切らせて頂きます。



市民センターと教育文化部会の共同開催

寝ころんで観よう！流星群

夏の風物詩ペルセウス流星群。毎年豊富な出現を見せ、夏休みの一大イベントとして定着しています。今年も市民センター前に集れ！反射望遠鏡で土星、火星も観ます！

【日時】 8月12日(金) 20時～22時

【場所】 市民センター駐車場 ※雨天・曇天の場合は中止します！

まちの保健室便り8月号

☎64-8600



熱中症を防ぐために



～皆さまに取り組んでいただきたいこと～

7～8月は熱中症のピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

○熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

○熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

○一人ひとりが、熱中予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼び合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱が溜り、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●体温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発症が高まります。

●屋外で活動しているときだけでなく、室内や特に何もしていなくても熱中症を発症し、緊急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

熱中症予防法は「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です！

水分・塩分補給・・・こまめな水分・塩分の補給(のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を心がける)

熱中症になりにくい環境・・・扇風機やエアコンを使った温度調整(すだれ、打ち水・遮光カーテン等)

体調に合わせた対策・・・こまめな体温測定・通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用、又は保冷剤や氷・冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意・・・日傘や帽子の着用・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える。(日陰の利用・こまめな休憩)



熱中症が疑われる人をみかけたら

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

☆自分で水分を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！