

# 地域のみなさまからご寄贈いただきました 5組のおひなさま



市民センター玄関ホールに飾っておりますので、ぜひご来館いただきゆったりと、いろんな年代の見事なおひなさまをお楽しみください。  
展示は3月中旬まで



## 先生と遊ぼう。

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。

3月14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☆  
たくさんのご参加お待ちしております♪



【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・大型絵本
- ・パネルシアター
- ・ふれあい遊び
- ・ペープサート



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



## 4~5月に市民センターの空に泳ぐ 【こいのぼり】をご寄贈ください！

春の市民センターにこいのぼりが泳いで早や5年。今年も大勢の方に、楽しんで頂こうと準備をしています。泳ぐ50数匹は、すべて地域の方からご寄贈頂いたものです。しかし、当初からのものには、傷みが激しく引退させるものが増えてきました。そこで、お家に眠り続けているこいのぼりがございましたら、ぜひ市民センターの空に、気持ち良く泳がせてあげてください。ご協力をお願い致します。

## 2017(平成29)年4月1日から市民センターの使用料を改定します

名張市では、現在の行政サービスを維持するため、2016(平成28)年4月より都市振興税(独自課税)を導入するに至りました。このことをきっかけに、改めて公共施設の使用や諸証明の発行など、特定のサービスの利用者が応分の負担をするという考え方(=負担の公平性)に基づき、使用料及び手数料の適正化に向けた見直しを実施し、12月議会において料金改定(案)をご承認いただきました。

つきましては、百合が丘市民センターの使用料を以下のとおり改定しますので、市民の皆さま・利用者の皆さまにおかれましては、ご理解をたまわれますよう、お願い申し上げます。

	基本額(1時間あたり)			
	改定前		改定後	
	午前9時から 午後6時まで	午後6時から 午後10時まで	午前9時から 午後6時まで	午後6時から 午後10時まで
多目的ホール	500円	600円	600円	720円

- (1) 休日に利用する場合(営利目的でない場合)この表の基本額に1.5を乗じて得た額
  - (2) 平日に利用する場合(営利目的である場合)この表の基本額に3を乗じて得た額
  - (3) 休日に利用する場合(営利目的である場合)この表の基本額に4.5を乗じて得た額
- ※基本利用料金の一部免除団体(登録サークル等)については、従前どおりの料金で使用できます。

【お問合わせ先】  
名張市 地域経営室  
電話 0595-63-7484  
FAX 0595-63-4677

い。難しいから、買うのを悩んでいる...という方が意外と多いのではないのでしょうか？  
そこで、市民センターでは、アドバイザーの方をお招きし、スマートフォン講座を開催しました。2月4日は、スマートフォンの基本操作、2月25日は、アプリケーションの入れ方や、便利なアプリケーションの紹介を教えました。参加された方からは、「スマホに緊張しなくなった」「まだまだ解らないことがあります、前向きになれました」などの声をいただきました。この講座を機会にスマホをたくしく活用していただければと思います。

初心者向け  
スマートフォン講座  
2月 4日(土)  
2月 25日(土)



主催学級・講座報告



iPad・iPhone・スマートフォン

まちの保健室便り3月号

☎ 64-8600



【質の良い睡眠取れていますか？】

3月は年度末、節目の行事も重なります。何かと気持ちが忙しいですね。体調管理の中でも睡眠は重要です。質の良い睡眠を取ることによって健康維持につなげましょう。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。快眠のために重要になるのが、睡眠をとりまく環境です。よい眠りを得られるかどうかには、体や心の状態が大きく作用することはもちろんですが、**寝床内環境**をつくる寝具（枕・ベッドマット・布団）や**寝室の温度/湿度・音・光**、などの**寝室環境**を整えることで、寝つきが悪い、夜間によく目が覚めるといった不眠などが改善される方も多いと思われます。



【寝具と寝相、寝返りの関係】

寝相は上向きで寝ているときの方が体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。そのため上向きに寝ている時間が多いことは、寝心地の良さをあらわしているとされています。ところで私たちは床にはいった時には上向きで寝ていても、眠りに入ったあと、いつのまにか左や右、ときにはうつぶせになっています（寝返り）。

寝返りは、睡眠中に同じ体の部位圧迫され続けることで、その部位の血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるために生理的におこなわれる体の動きなのです。そのほか寝返りには体温を調節する・寝床内の温度を保つ・熱や水分の発散を調節するといったはたらきがあります。快適な寝相で眠っていれば寝返りの回数も少なくてもすみますが、体が沈みこんでしまうような柔らかすぎる布団や、骨などを強く圧迫するような硬すぎる布団では、体の負担を減らすために寝返りの回数も多くなってしまいます。自分に合った寝具選びも重要です。

睡眠をとりまく環境を整え  
“質の良い睡眠”につなげましょう。



平成29年度  
サークル活動予定表  
42サークル

サークル名	内容	定例活動日	
百合が丘健康体操クラブ	健康体操	毎月第1・3火曜日	13:00～15:00
コーラス百合	コーラス	毎週水曜日	10:00～12:00
磯部流旭翠吟詠会	詩吟	毎週火曜日	18:30～20:30
華月会	茶道	毎月第1・3木曜日	13:00～17:00
百合が丘着付教室	着付	毎月第2水曜日	13:30～15:30
百合が丘囲碁の会	囲碁	毎週火・木曜日	13:00～17:00
日本民謡和泉会百合が丘	民謡	毎月第2・4金曜日	10:00～11:30
名張フォークダンスクラブ	ダンス	毎週土曜日	13:00～16:00
彩々クラブ	水彩画	毎月第1・3金曜日	13:00～16:00
名張木管アンサンブル	演奏	毎月第2日曜日	9:00～12:00
書道教室ゆり	書道	毎月第3水曜日	13:00～15:00
百合が丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	毎月第2土曜日	13:00～17:00
		毎月第3火曜日	10:00～16:00
優雅健身太極拳	総合太極拳	毎週月曜日	10:00～12:00
	太極剣	毎週水曜日	14:00～16:00
	練功十八法	毎週金曜日	9:30～10:30
絵画に親しむ会 雑魚	絵画	毎月第1・3・5土曜日	9:00～12:00
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	8:30～12:00	13:30～16:00 (1月・2月)
		毎週火・水曜日	
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日 毎月2・4・5木曜日	13:00～17:00
影印本で源氏物語を読む	読書	毎月第3月曜日	13:30～16:30
ITリリース・1	パソコン	変則日曜日	9:00～12:00
ITリリース・2	パソコン	変則日曜日	13:00～16:00
ITリリース・3	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
しきなみ短歌会	短歌	毎月第2日曜日	10:00～12:00
フラワーアレンジメント教室 LA ROSE FLORE	フラワーアレンジ	毎月第2金曜日	9:00～15:00
ITリリース・4	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
名張リコーダーアンサンブル	リコーダー	毎月第1・3・5土曜日	19:30～21:30
ゆりピンポンクラブ	卓球	毎週月・金曜日	13:00～17:00
絆	和太鼓	毎月第2・4土曜日	10:00～12:00
盆栽教室ゆり	盆栽	毎月第1土曜日	13:30～15:30
ITリリース・5	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
La.マンドリーナ	ギター・マンドリン	毎月第2・4木曜日	13:00～16:00
百合音クラブ	混声合唱	毎月第1・3・4火曜日	10:00～12:00
ITリリース・6	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
楽筈会	茶道	毎月第1・3金曜日	10:00～12:00
竹友会おきつも	尺八	第1・3土曜日	17:00～20:00
コール・ロゼ	合唱	第1・2・4日曜日	15:00～17:00
カズミダンシング	ストレッチ・ダンス	毎週木曜日	10:00～11:00
ホロホロフレンズ	ウクレレ	第2・4火曜日	9:00～12:00
洋裁ゆり	洋裁	第1・2・4水曜日	13:30～16:00
古布あそび	手芸	第1・3月曜日	10:00～12:00
ちくちくさざぎ	着物リメイク	毎月第1・3月・金曜日	9:30～16:30
吹矢サークル	吹矢	毎週金曜日	10:30～12:30
楽しいお絵書	絵手紙	毎月第1木・金曜日	13:00～16:00
ジョリ・シャポー	コーラス	毎月第2月曜日	11:00～12:00



サークルの都合により  
活動日程が変更される  
場合があります

