



春の市民センター恒例 こいのぼり 武者人形

4月中旬からは市民センター前にこいのぼりが泳ぎ、センター内ラウンジには武者人形が飾られます。こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。たくさんの方のお越しをお待ちしております♪ご寄贈を頂いた地域の皆様ありがとうございました。今年も多くの方々に楽しんでいただきます。

こどもの日

5月5日(こどもの日)に水ようかんの振る舞いをします！
但し、なくなり次第終了となります。
ご了承ください。




百合が丘

市民センター便り



4月号

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

Skip 広場からお知らせ

“先生と遊ぼう”

4月11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
- ペープサート
- 絵本
- 紙芝居
- ふれあい遊び



☆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♪

市民センター主催

募集 野菜づくり教室

野菜づくり体験教室は住民の方に野菜・作物の栽培の体験をしていただく目的で1年間 菜園をお貸しするものです。H29年度2区画の空きがあります。ご興味がある方はお問合せください。但し、希望者多数の場合、公開抽選とします。なお、契約は年契約ですが、契約更新して継続して使用することができます。 〆切は4月28日

1. 募集 2区画
2. 金額 500円/年
3. 契約 1年間 (但し、契約更新で継続使用は可能)



お問い合わせは
市民センターまで

市民センター
☎64-6466



市民センター主催

募集 そば打ち体験教室

【日 時】 **5月22日(月)**
9:30~13:00頃

- 【場 所】 調理実習室
- 【講 師】 池内さん (西3番町) ほか
- 【定 員】 12名
- 【参加費】 500円



- 【持ち物】 エプロン、布巾、筆記用具
(そば粉が付いても良い服装でお越し下さい。)
- 【申込み】 5月10日(水) 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





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

先月号でお願いしましたところ、早速地域より3組のご寄付を頂きました。(青蓮寺/稲森様、東6/石橋様、東3/中村様)心からお礼申し上げます。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、傷みが激しく引退させるものが増えてきました。引き続きお受け致します。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。

教育文化部会・市民センター共同主催

(カプラ)



ブロックであそぼう

「KAPLA(カプラ)ブロック」は、「ワンサイズの板」を積み重ねるだけで、建物や乗り物、動物まで作れるフランス生まれの木製ブロックです。

作る楽しさはもちろん、崩すことも楽しめます。

小さなものも、大きなものも自由自在に作って楽しみましょう！大人も夢中になりますよ♪



〈日時〉 5月3日(水)

5月4日(木)

9:00~20:00

〈場所〉 市民センター
多目的ホール

百合が丘市民センターの広場で スポーツしよう

スポーツ用具を貸し出します！

市民センターでは、貸出のできる次のスポーツ用具を常備しました。

子どもたちは、広場でスポーツしよう！

休日には家族とスポーツしよう！

市民センターの受付で声をかけて、貸出記録簿に借りる時と、返す時に記入するだけ！
手続きは簡単です！

＊＊貸出しする用具＊＊

- ・ バドミントンラケットとシャトルコック
- ・ サッカーボール
- ・ バレーボール
- ・ チームジャンプロープ(10人用)縄跳び
- ・ ダブルダッチロープ
- ・ ドッジボール
- ・ 竹馬(180cm・150cm・120cm)
- ・ ソフトフォームディスク6枚
- ・ スカットボーイ(遠投練習具)



狂犬病予防接種のおしらせ

日時：4月20日(木) 15:00~15:20

場所：子どもセンター駐車場(百合が丘市民センター旧駐車場)

【同日 14:15~14:45 東第1集会所でもあります】

狂犬病予防接種が行われます。
飼い犬への予防接種は飼い主に義務付けられています。
愛犬の為にも必ず受けましょう。

迷子札等も付けましょう。



まちの保健室便り4月号

☎ 64-8600



靴選びはトラブル予防の基本

足に合わない靴は爪の異常や外反母趾など、爪や骨が変形する原因になります。

正しい靴の選び方を知って足を健康に保ちましょう。

足がイキイキ！ 満足できる靴探しのポイント

- ①つま先がやわらかく、一番長い指から0.5~1cmのゆとりがある。
- ②素材は通気性に優れムシにくい
- ③重くない。(重い靴は指に負担がかかります)
- ④かかとを包む部分が硬く安定している。
- ⑤靴底のクッションが効いている。
- ⑥靴底に足の裏がきちんと乗っている。
- ⑦歩くと指がしっかり反る。



良い歩き方でどんどん歩きましょう。

「行きたいところに行ける」「したいことができる」という喜びが、日々の楽しみにつながります。いつまでも軽やかに歩き続けられるように、歩き方に気を配ってみませんか！

足に合った靴を履いていますか？

- 目はまっすぐ前を見るように
- 踏みこむ足の親指と第二指の間に重心をおく
- 膝の後ろがピンと伸びるように
- つま先で蹴って、かかとからしっかり着地しましょう。



健康は足もとから！

足の裏は私たちの全体重を支えています。特に足の爪は体のバランスをとるのに重要です。異常が見られても、「たかが足の傷」「年だからしかたがない」と放置していると、大きな問題を引き起こすことも少なくありません。

足をよく観察してみましょう

足…皮膚の一部だけ極端に色が変わっている・ウオノメやタコがある…など

爪…変色している・爪が厚くなっている・巻爪になっている…など

健康の土台は足もとです。

いつまでも軽やかな足もとで、毎日イキイキとした生活を送りましょう。