

【市民センター主催／教育文化部会共催】



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、努力を続けるホタル研究家の吉岡正夫さんに解説して頂きます。

【開催日】6月11日(日) ※小雨決行

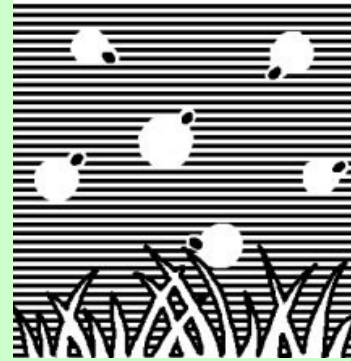
【集合時間】午後7時30分

【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

【問い合わせ先】市民センター ☎64-6466



百合が丘
市民センター 便り



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



“先生と遊ぼう”

5月9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♪

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】

- かわり絵
- 絵本
- 紙芝居 など



草ひき清掃のご協力をお願いします

お忙しいことと存じますが、市民センター周辺の草ひきにご協力よろしくお願ひいたします。

5月21日(日)~5月27日(土)の期間

9:00~17:00

市民センターにも用意がございますが、用具の数が少ないですのでご持参ください。

【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、下記期間はご利用できません。

6月15日(木)~7月14日(金)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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



こいのぼりがさらに賑やかになりました。



百合が丘市民センターでは、約70匹を超えるこいのぼりが気持ちよさそうに空を泳いでいます。室内には、武者人形も飾っています♪こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬まで。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

「こいのぼり」のご寄贈ありがとうございました

3、4月号の市民センターだよりでお願いしましたところ、地域の皆さまより多数のご寄贈を賜りありがとうございました。3月に続き4月では東2番町/吉村様、西2番町/吉田様、西4番町/岡本様、東6番町/豊田様、等5組の方から頂戴致しました。来年はさらにロープを延長していけそうな予感がします。引き続き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。ご協力を宜しくお願い致します。

青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 ホームページが新しくなりました



インターネットで…
「青蓮寺・百合が丘」と検索するだけで【青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会】を見つけることができます。毎月の広報誌やサークル一覧表、お知らせなど、随時更新していく予定です。ぜひ、一度覗いてみてください！
※名張市のホームページ(eまちなび)からもご覧になれます。

施設利用者アンケート結果について

(1月～4月中旬の間にご回答いただきましたアンケート結果です)

今年度よりアンケートは「利用者アンケート」「学級・講座受講者アンケート」の2種になり、期間を決めず通年実施することとなりました。利用者アンケート32件/学級・講座受講者アンケート81件のご協力をいただきました。

<利用者アンケート回答の一部を紹介します>

- Q. 市民センターは使いやすいですか？改善した方がいいところはありますか？
- ・トイレの電灯が自動化になり便利!!カウンター前が土足になって大変楽になった。
 - ・多目的ホールの舞台裏のミラー(平素は幕掛けにてわからない)は何用の為にあるのですか？結構費用もかかって居ると思いますが、今までに使用しているのをみた事もなく、今後は皆が利用できる様な良案のご検討を希望致します。(殆どの方があることすらご存知ないと思う)
 - A. 多目的ホールのミラーは、市民センターで活動中の太極拳やダンスサークルなどがほぼ毎日使用しています。

アンケート記入用紙は、市民センター窓口に常時置いております。よりよい市民センター運営を行うため、要望や改善点などお聞かせください。アンケート結果は、少しずつ紹介していきます。ご協力をよろしくお願い致します。

まちの保健室便り5月号

☎ 64-8600



一生涯自分の歯で食事がとれる様に☆

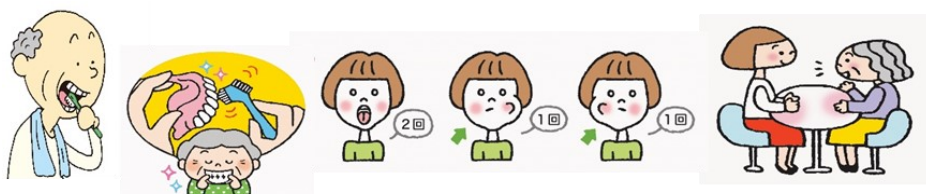
歯や口が元気だとこんなにすばらしい！

☆おいしく食べられ、はっきり話し、若々しい顔つきを作ります
うれしいとき、悲しい時、怒った時、さまざまな表情が出来るのは顔にある細かい筋肉が複雑に動いているからです。たとえば歯がぬけてしまうと、口元の張りがなくなりさまざまな表情を作る事が出来なくなります。

☆よく噛んで食べることで病気にかかりにくくなります
歯や口が健康だと色々な食材から栄養を十分にとれるため、体力や免疫力が上がります。
よく噛むことで唾液がたくさん出て消化吸収力が上がります。
舌やくちびる、頬など色々な筋肉がはたらく事で脳の血流量が増加し、集中力が高まります。

～口腔機能を高めましょう～

- ① 清潔第一
- ② お口の体操
- ③ 楽しくおしゃべり



* 予防の基本はきれいな歯と口

歯周病の直接の原因は歯垢です。歯の表面にも歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)にも、舌の表面にも付着しています。日頃から歯ブラシによる歯みがき、フロス(糸ようじ)・歯間ブラシによる狭い歯間の掃除、舌の上の掃除、喉のうがいなどを心がけてください。規則正しい生活や睡眠も大切な予防法のひとつです

* 歯の定期検診・クリーニングを受けましょう

食べること、しゃべること、笑うこと、これらは歯や口が健康だからこそ自然にできるのです。生涯自分の口からおいしく食べ、健康で心豊かな生活を送るために年1～2度は定期検診

☆☆☆百合が丘地区・まちの保健室紹介☆☆☆

4月より箕曲まちの保健室より異動になりました、下野 亜子です。初めての地域でまだ知らないことが多く勉強中ですが1日でも早く皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。運動すること、食べることが大好きです！また地域で見かけた時は気軽に声かけて下さい。

