

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。
 地域全年代層の皆様にご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29年盛夏 百合が丘市民センター 館長・職員一同



百合が丘市民センター 夏休み

百合が丘



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

夏休みこども料理教室

カップケーキ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 **8/16(水)** 9:30~

場所 市民センター 調理実習室

講師 畑 行子さん

対象 小学5・6年生

定員 10名

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・布巾
お弁当箱・水筒・上靴

参加費 500円



カップケーキづくり

日時 **8/23(水)** 9:30~

場所 市民センター 調理実習室

講師 野村とよ子さん

対象 小学3・4年生

定員 15名

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・布巾・上靴
25cm以上のボウル・泡だて器・水筒

参加費 500円



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12日(土) 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

市民センター主催

男の料理教室

【日時】 **8月31日(木)** 10:00~13:00頃

【場所】 百合が丘市民センター 調理実習室

【講師】 秦 佐知子さん (料理研究家)

【定員】 18名

【参加費】 1,000円

【持ち物】 エプロン、布巾、筆記用具

【申込み】 8月14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。

※定員に満たない場合は、中止します。

—お問合せ先—
市民センター
☎64-6466

名張近鉄ガス出張料理教室

市民センター主催

ちょっと心配になりだしたキミに!

夏休み宿題レスキュー開催します!!



夏休みの宿題、自由課題(図工、絵、読書感想文、書道等)はもうすませましたか? まだ、進まずちょっと心配になり出した君をレスキュー隊が助け出します。気軽に相談に来てください。

【日時】 8月21日(月)~25日(金)

※22日(火)はお休み

9:00~12:00

【場所】 百合が丘市民センター 和室

【定員】 10名

【持ち物】 宿題、自由課題、筆記用具

【申込み】 8月14日(月)9時からお電話にてご相談、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。

【担当】 センター職員、百合小ほめほめ隊
百合が丘ジュニアサポーター

—お問合せ先—
市民センター
☎64-6466



主催/市民センター

夏休み子ども映画会

【日時】8月16日(水) 13:30~

【場所】市民センター 多目的ホール

【作品】『ズートピア』

上映1時間46分



ハイテクな文明を誇るズートピアには、さまざまな動物が共存している。そんな平和な楽園で、ウサギの新米警官ジューディは夢を信じる一方、キツネの詐欺師ニックは夢を忘れてしまっていた。そんな彼らが、共にズートピアに隠された事件を追うことになり……。

☆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

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、管理用モノレ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29日(火)

【集合場所】青蓮寺ダム管理所
(現地集合・現地解散)

【集合時刻】午前10時
(見学所要時間1時間30分)

【定員】20名(先着)

【申込み先】随時市民センター
までお申し込み下さい。
市民センター ☎64-6466



音楽サークル 合同演奏会



市民センターで現在活動中のサークル、ホロホロフレンズ(ウクレレ)とLa.マンドリーナ(マンドリン)にグランマ・グランパ(オカリナ)が加わり、三つの音色を楽しんでいただくミニコンサートです。興味のある方はぜひお越しください。

〈日時〉9月14日(木)

13時~15時30分

〈場所〉百合が丘市民センター
多目的ホール

〈入場料〉無料



Skip広場からお知らせ



8月8日(火) “先生と遊ぼう”

10:00~12:00

市民センター 多目的ホール

【今月のあそび】

- ・ブラックシアター
- ・手あそび

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♪

まちの保健室便り8月号

☎64-8600

お肉の食中毒を避けるには、どうしたらよいの? 食中毒に注意!

◎お肉は生で食べられないの?

私たちの手の平や食べ物等には、様々な種類の細菌やウイルスが存在しています。

なかでも、牛や豚などの家畜の腸内には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌が存在し、と畜場でお肉にする過程で、お肉やレバーに付着してしまうことがあるため、生で食べるのは食中毒のリスクを伴います。

◎食中毒にかかるとどうなる?

食中毒の症状は原因となった病原体によって異なりますが、多くの場合は発熱、腹痛、おう吐、下痢等の症状が現れます。また、感染してから症状が出るまでの期間(潜伏期間)も病原体の種類によって、数時間~数週間と異なります。

病原体に感染しても、健康な成人であれば軽い下痢や腹痛程度の症状で、多くの場合数日で回復しますが、重症化すると命に関わる場合があります。特に病気に対する抵抗力が弱い、小児・高齢者・妊婦や免疫機能が低下する疾患にかかっている方については、重症化する可能性が高いため注意が必要です。



◎お肉の食中毒を防ぐためにはどうしたらよいの?

細菌やウイルス、寄生虫は熱により多くは死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。このような病原体は、お肉やレバーの内部まで入り込んでいる事があるので、中心部まで火を通す事が大切です。内部まで、白っぽく色が変化したことを目安にしてください。



☆家庭で調理する場合、お肉を調理した包丁やまな板は、二次汚染を防止するため、きれいに洗い熱湯をかけましょう。



7月号のまち便りの内容にわかり難い表現がありましたので訂正させていただきます。

熱中症予防の水分補給で1日8回(200ml) → 1日1.5ℓ~2ℓ程度を1日8回程度にわけて飲んでください。