

暑中お見舞い申し上げます

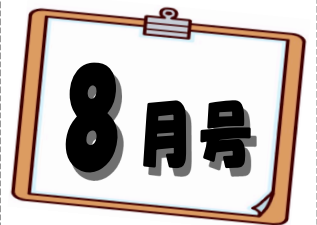
平素は市民センターの運営にご協力とご理解を賜り誠に有難うございます。酷暑の折柄皆様のご健勝とご自愛をお祈り申し上げます。

令和元年盛夏 百合が丘市民センター センター長・職員一同



市民センター
百合が丘
使いやすい

百合が丘



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

夏休み こども料理教室

お料理をすることの楽しさを「自作のお弁当作り」で体験して頂きたいと思います。中学生になった時、たまには自分でお弁当を作ってお母さんを助けてあげてくれることを願っています。

お弁当づくり

日時 8/19(月) 9:30～12:30

場所 市民センター 調理実習室

講師 野村とよ子さん、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・上靴
水筒・自分のお弁当箱

参加費 500円

※ 必ず爪を切ってくること

※ たまご、小麦粉を使用します

8月9日(金) 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



お盆の帰省期間は駐車場を開放します。

8月11日(日)～17日(土)

※ 駐車場所は、窓口にご相談下さい。



市民センター前に開設中！期間延長！

“キッズプール”で暑さをふつとばそう！



8月5日(月)～9日(金)の月～金曜日

時間 10:00～16:00

利用は、無料 出入りは自由です♪

※雨の場合、気温が25℃以下の場合は中止します

名張市民ホッケー場(仮称)完成オープニングセレモニー開催!!



昨年10月より工事が始まり、雨等の影響で多少完成がおくれましたが8月9日に完成予定です。ホッケー場のオープニングセレモニーが8月10日(土)に開催されます。

オープニングセレモニーには亀井市長含め多くのご来賓に加えて、百合小こどもクラブ、百合が丘総合スポーツクラブで活動しているヒップホップのこどもたちが、とこわかダンスを披露します。また、ホッケー協会のホッケー選手によるデモンストレーションも行いますので、是非オープニングセレモニーにお越しください。

【日 時】 8月10日(土) 午前9時～(1時間程度)

【場 所】 百合が丘市民センター(旧芝生広場)

8月23日(金)～8月25日(日)にかけて国民体育大会 第40回東海ブロック大会ホッケー競技会兼 第74回国民体育大会東海地区予選会が開催されます。岐阜県、静岡県、愛知県、三重県の選手による試合が開催されます。こちらも是非ご来場の上、ご声援ください。

また、大会に伴う大会ボランティアを募集しています。詳細は、広報「ゆりがおか」をご参照ください。





「室内自由遊び」

8月13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。室内遊具（ジャングルジム・ぶらんこ）やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。

今月はかがやきの先生はお休みです。

☆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♪

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22日(木)

【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)

【お申込み】8月5日(月)9時から
お電話にてお申し込み下さい。
市民センター ☎64-6466



市民センター
主催

自然から学ぶ“天体観測会”を開催

天体観測会を市民センターで行います。申し込みは不要、自由にご参加ください。雨天の場合は翌日に順延します。

【日時】8月13日(火) ペルセウス座流星群

19:30~20:00 説明

20:00~22:00 観察(流星・火星・木星・土星など)

※説明は、西1番町 川端孝幸さんです。



—お問合せ先—
市民センター
☎64-6466

まちの保健室便り8月号

☎64-8600

熱中症対策 ～応急処置編～



こんな症状が出たら熱中症かも…熱中症の危険信号

【黄信号】めまい・立ちくらみ 軽い頭痛・吐き気 大量の発汗 足がつる・こむらねがえり

【赤信号】応答がにぶい・言動がおかしい 強い虚脱感・疲労感 汗が止まり皮膚が乾燥

《もしもの時の応急処置》

① 涼しい場所へ移動する

☆外であれば木陰に、室内であればエアコンの効いた部屋へ移動する。

② 水分・塩分の補給

☆冷たい水・スポーツドリンク等を飲ませる。

※介護者が飲ませるのではなく、例えばペットボトルなどを持って自力で飲めれば良いですが、自力で水を飲めない、意識がない場合は、救急隊を要請しましょう。

③ 体を冷やす(衣服をゆるめて体からの放熱を助ける)

☆汗を濡れタオルで拭き、うちわや扇風機などで風を送る。

☆首やわき、足のつけ根に氷のうや保冷剤をあてる。



☆気温の変化に対応するためにも、バランスのよい食事や、睡眠、休養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。