

# 日本民謡和泉会

## 新会員さんを募っています

民謡(唄・三味線・津軽三味線)

大きな声で唄い、三味線で指先を使い頭脳活性化させストレス解消・健康を維持し楽しく遊びませんか。老若男女は問いません。

各好みの部門にご入会くださいますように一度お気軽に見学に来てください、お待ちしております。

<練習日時> 月2回/毎月第2・4金曜日  
午前10時～11時30分

<場所> 百合が丘市民センター

<指導者> 和泉 善聖 先生

☎67-2168

<問い合わせ> 大西 ☎64-1143

市民センター ☎64-6466

# 百合が丘市民センター 職員募集

気さくで、明るい方お待ちしています!

【募集人数】 1名

青蓮寺・百合が丘・南百合が丘在住の方

【職種・条件】 会計業務の経験者及びパソコンができる方  
車の運転ができる方

【採用日】 平成30年4月予定

【勤務時間】 8:30～17:30  
(週4～5回 1日4時間程度)  
※時間は相談可

【時給】 820円

・健康保険はありません

・労災、雇用保険、有給休暇あります

【応募方法】 電話連絡の上、履歴書(写真添付)を  
市民センター窓口まで持参ください。

面接日は、後日連絡いたします。

※応募〆切 3月20日(火)

【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466



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



今年も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。  
3月3日(土)10～16時にカフェバルーンで、甘酒の振る舞いを行います。  
展示は3月末まで

## スマートフォン講座開催のお知らせ

市民センター主催

スマートフォンを持っているけど使い方がわからない。または携帯電話をスマートフォンに変更したけれどうまく使えこなせない等々でお困りの方を対象にスマートフォン講座を開催します。

この講座はスマートフォンの種類(アンドロイド、iPhone)毎に講座を開設します。お使いのスマートフォンの種類がお分かりにならない方はお問合せください。講座は基本操作(電話、メール)、写真の保存・編集、LINE(ライン)の操作、情報の検索方法等を習得していただきます。スマートフォンの種類毎に3回開催しますので、個々にお申込みください。

### 1. アンドロイド携帯をお持ちの方

※開催場所は全講座 百合が丘市民センター

#### ①スマートフォン基本

【日時】平成30年4月21日(土曜日)

10:00～12:00(2時間)

【定員】10名

【内容】基本操作(設定・電話・メール)

#### ②スマートフォン応用(その1)

【日時】平成30年4月22日(日曜日)

10:00～12:00(2時間)

【定員】10名

【内容】インターネット・写真・動画を楽しみましょう

#### ③スマートフォン応用(その2)

【日時】平成30年4月28日(土曜日)

10:00～12:00(2時間)

【定員】10名

【内容】アプリ(LINEなど)をつかってみましょう

### 2. iPhone携帯をお持ちの方

#### ①スマートフォン基本

【日時】平成30年4月21日(土曜日)

13:00～15:00(2時間)

【定員】10名

【内容】基本操作(設定・電話・メール)

#### ②スマートフォン応用(その1)

【日時】平成30年4月22日(日曜日)

13:00～15:00(2時間)

【定員】10名

【内容】インターネット・写真・動画を楽しみましょう

#### ③スマートフォン応用(その2)

【日時】平成30年4月28日(土曜日)

10:00～12:00(2時間)

【定員】10名

【内容】アプリ(LINEなど)をつかってみましょう

応募は3月19日(月)9:00から開始し、締め切りは4月9日(月)です。但し、定員になり次第締め切らせていただきます。

なお、各講座5名以下のお申し込みの時は講座を中止させていただくことがあります。

お申し込み先はいずれも百合が丘市民センターに電話(☎64-6466)または窓口へ。

受講料は、1講座300円となります



**3月13日 火**  
10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール  
**室内自由遊び**

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けます。



☆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3月号 ☎64-8600**

## こころもメンテしよう～

体がだるい、イライラする～心の健康が気になるときに・・・

### 【こころと体のセルフケア】

ちょっと体の具合が悪い。でも薬を飲んだり、お医者さんにいったりする程でもない。そんな時皆さんはどうしますか？温かくして、消化の良い物を食べたり、ゆっくりと温泉につかったり、夜更かししないで早めに寝たり・・・このように自分のできる範囲で自分の面倒を見ること。これが「セルフケア」の基本です。

### 【疲れた時、辛い時に自分でできることは？】

おすすめの6つのメニュー～！

- 1) 体を動かす・・・運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。1日20分を目安に無理をしない程度で運動しましょう。
- 2) 今の気持ちを書いてみる・・・自分なりの言葉で紙に書いてみましょう。文章を書くことが苦手なら、イラストや漫画、落書きや、書きなぐりでも良いです。
- 3) 腹式呼吸をくりかえす・・・呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから、まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出す。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。
- 4) 「なりたい自分」に目を向ける・・・問題を抱えていると自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。実際あなたは結構うまくやれていることもたくさんあるのではありませんか？「できていること」のほうに目を向けて自分の力をもう一度信じましょう。
- 5) 音楽を聞いたり、歌を歌おう～・・・「音楽」はごく自然に、人の心と体を癒してくれます。そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。
- 6) 失敗したら笑ってみる・・・「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、味方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。



「厚労省こころと体のセルフケアから一部抜粋」  
セルフケアでも上手くいかない、食欲がない、意欲がない、眠れない、そんな状態が長く続くような時は、かかりつけの医師や専門医、または気楽に相談できるまちの保健室にご相談ください。

※まちの保健室便り1月号にて印刷の誤りがありましたので訂正させていただきます。誤「休刊」→正「休肝」



## 平成30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	毎週火・水曜日	8:30～12:00 13:30～16:00 (1月・2月)
		毎月第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
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
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
ちくちくさぎ	着物メイク	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
民謡愛好会 葵	民謡	毎月第1・3木曜日	13:30～16:00
防災メッセンジャーズ名張	防災	毎月第3土曜日	(奇数月) 13:00～15:00
			(偶数月) 10:00～12:00



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



市民センター ☎64-6466