

【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

今年もホタルのシーズンがやってきました。今年は、いつもより早く出ようです。ホタルの生態や興味深い話を聞いてから釜石川に皆で見に行きます。

【開催日】6月2日(土) ※雨天の場合は6月3日(日)

【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/kouminkan/index.html>

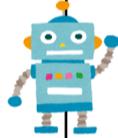
Skip 広場からお知らせ

5月8日 火
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

先生と遊ぼう



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。絵本もあるよ!



【今月のあそび】

- ・紙芝居
- ・手あそび
- ・ペープサート など

☆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♪

無料体験レッスン



英語耳を育てよう!!

音楽やゲームを通してナチュラルな英語を身につけよう!
まずは英語に親しむことから!!
英語も日本語と同じコミュニケーションを取ったり意志を伝える一つの言葉です。
バニャ先生とお話ししながら楽しく英語を学んでいきましょう!

- 対象 幼稚園・小学生
- 定員 1セッション 1~2名(40分程度)
- 開催場所 百合が丘市民センター コミュニティ談話室
- 開催日時 5月26日(土) 13:00~14:00~15:00~16:00~
- 講師 ネイティブイングリッシュルーム バニャ先生
- 申し込み 5月7日(月)午前9時からお電話にてお申し込みください。先着順で受け付けします。市民センター 64-6466

Let's talk 🎵

~市民センターに新しい職員が入りました~

4月19日より市民センターの職員として増田 智貴さんが入りました。

よろしくお願ひします。



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(月)~5月27日(日)の期間
9:00~17:00

市民センターにも用意がございりますが、用具の数が少ないですのでできるだけご持参ください。



こいのぼりと武者人形



百合が丘市民センターでは、約80匹を超えるこいのぼりが泳いでいます。また、館内では武者人形も飾られています。市民センター前にも色とりどりのチューリップなどいろいろな花がさいていますので、こいのぼりと一緒に楽しんで頂くことができます。



是非、市民センターにお越しください。

「こいのぼり」のご寄贈ありがとうございました。

地域のみなさまより多数のご寄贈をいただき、ありがとうございました。今、いきいきと楽しそうに泳いでいます。



4月に東5番町 高田様、東6番町 豊田様、西1番町 池田様から頂戴しました。

【芝生広場 芝の養生中止のお知らせ】

毎年6月15日から1か月程度芝生広場の芝の養生を実施していますが、今年度は養生を行いません。秋からはホッケー会場設置工事が始まり、芝生広場がしばらくの間は使用できなくなります。

したがって、芝生広場は秋まで従来通りに使用することができます。

まちの保健室便り5月号

☎ 64-8600

健康づくりのための睡眠指針12か条



先月に続き～第2弾！！ 今月は7か条から12か条までをお届けいたします。

7か条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- 子どもには規則正しい生活を。夜更かしは睡眠を悪くする
- 休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進
- 朝、目覚めたら日光を取り入れる

8か条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる。寝だめはムリ
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善

9か条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進

10か条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 眠たくなってから寝床に就く。起床時間にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする

11か条 いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、手足のびくつき、むずむず感、歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

12か条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- 専門家（医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など）に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

（厚生労働省・健康づくりのための睡眠指針2014より一部抜粋）