



百合が丘

市民センター便り



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



新年あけまして

おめでとよう

いじょうます



旧年中は、たいへんお世話になり誠にありがとうございました。

今年も、心豊かな地域社会の実現に向け、市民が主体的にまちづくりを行う親しみのある拠点施設として、「生涯学習の場」とともに、「地域づくりの場」「住民ふれあいの場」としての役割を担って参ります。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

センター長 畑 和伸
 事務職員 松田 博美
 久保 成雅
 増田 智貴
 中元 さとみ
 田中 智香子
 岡村 治人

夜間勤務員



新春餅つき大会

〈日 時〉 1月4日(金) 10時~13時
 〈場 所〉 市民センター前広場



お正月恒例の餅つき大会を今年も開催します。自由に参加していただき、自分たちでお餅をついて、まるめてそして食べていただきます。申し込みは不要です。

なお、今年は地域で活躍している団体（シニアクラブ連合、サークル優雅健身太極拳、教育センターとこどもセンター連合）の方にも参加していただきリレー方式で、全員でお餅つきをする予定ですので、是非 ご参加ください。

*名張市ケンコウマイレージポイント対象事業



Skip広場からお知らせ

1月8日 火
 10:00~12:00
 市民センター 多目的ホール



【今月のあそび】

- 手あそび
- パネルシアター
- かわり絵

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♪

2019百合が丘どんど焼き 開催

〈日 時〉 2019年1月13日(日)
 10:00~11:00

〈場 所〉 百合が丘市民センター
 ※ダイコン煮のふるまいがあります
 ※申込み不要です

*名張市ケンコウマイレージポイント対象事業



初めての試みですが、皆様からのご要望にお応えしてチャレンジします。

正月が終わった飾りものを各自ご持参下さい。

焼く前に健康で心豊かな新年を願っておはらいをしていただきます。

しめ縄づくりに38名参加

12月25日(火)午後、市民センター多目的ホールで青蓮寺の山口繁一さんを講師にお招きし、しめ縄づくり教室を開催しました。

山口さんは毎年青蓮寺公民館でしめ縄づくりの指導をされており「ぜひ、百合が丘でも開催を」との声に、快く引き受けて頂き実現しました。

参加者は「オリジナルのしめ飾りで、新春を迎えたい」「初めての経験で難しかったが、皆さんと楽しいひと時を過ごせてよかった。」と笑顔で語っていました。毎年の恒例事業として、山口さんをお願いしていきたいと思っています。



芝生広場の工事がはじまります

芝生広場は2019年にホッケー会場となります。それに伴い1月より工事が始まります。

工事期間中は芝生広場が使用できませんのでご注意ください。なお、工事が完了する時期が明確になりましたら、市民センターだよりでお知らせします。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

インボディ測定会に67名が参加!

名張市では、市民の健康を願い最新体組成測定機器“インボディ”を導入し、健康増進を効果的に進めることを推進しています。そこで、市民センター主催、まちじゅう元気プロジェクトの協力により各自治会福祉健康部会員のみなさんにご案内し測定会を開催。67名が参加しました。自分の体の何が強くて、何が不足しているのか、衰えているのかを知り、強いところは伸ばし、弱いところを改善できる効果的な運動に取り組みされることを願っています。



次回《インボディ+ロコモ健診測定会》の予定

〈日時〉2019年3月16日(土)

9:00~13:00

〈場所〉百合が丘市民センター

*名張市ケンコー!マイレージポイント対象事



まちの保健室便り1月号

☎64-8600

健康なばり21計画

笑顔あふれる毎日は歯と口の健康づくりから(ライフステージ別健口づくり)

I.妊産婦期

妊娠性の歯肉炎に気をつけよう

妊娠期は免疫力が弱くなり、ホルモンの変化による影響などで歯肉に炎症が起きやすくなります。特に妊娠初期のお手入れが重要です。

II.乳児期

授乳中はおっぱいに集中!

赤ちゃん自身が舌や顎を十分に動かし、スムーズに飲み込める力やしっかりおっぱいを吸う力を養うことがこの成長のために大切です。

III.幼児期

食べる力を育む

色々な食の体験は食べる力を育みます。さまざまな食感の食物を噛む体験はあごの発育を促し、歯並びに良い影響を及ぼします。ポイント!この時期のおとなの仕上げみがきが子どものお口の健康を守ります。

IV.学齢期

家族みんなで歯を大切に

フッ化物入りの歯みがき剤などの利用をお勧めします。生えそろうても、大人の歯に比べると弱い乳歯や、生えただばかりのデリケートな永久歯を強化できます。

V.思春期

忘れないで!お口の身だしなみ

親が子どものためにお口のチェックができるのは、学齢期までのことも多いのが現実です。思春期のこの時期のお口のチェック方法として、誕生日等に歯科検診を受けるように習慣づけをするのはいかがでしょうか。

VI.成人期

大切な歯周疾患検診

病院治療は原則、早期発見・早期治療です。喫煙は歯周病のリスク約4倍!歯周病・・・はじまりは「歯周ポケット」から歯周病菌が出す「毒素」で歯肉や歯の周りの歯槽骨などがダメージを受け、歯肉や歯を支えている組織に炎症が起こり、歯がグラグラになることも、進行すると病気は口の中だけにとどまらなくなります。

VII.高齢期

歯や口の機能維持・向上のために

上手に「噛む」「飲みこむ」「食べる」ができる口腔機能を保つことをこころがけて、生涯自分の口から食べる!を目指します。入れ歯は自分の歯より汚れやすく、特にみがきにくい金属部分は指をそえて内側もブラッシングが必要です。



お口の健康づくりは、ライフステージごとに口腔の状態や疾患の特性に応じた切れ目のない取り組みが必要です。一生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを始めましょう。

