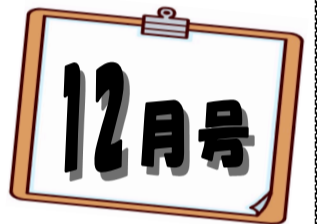


百合が丘

市民センター便り



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

ー就任ごあいさつー

秋も深まり、樹木も色づき紅葉の季節になりましたが、東北・北海道では、10日ほど早い寒気により初雪が降り、寒い冬が近づいているこの頃です。

当、協議会の会員の皆様、如何お過ごしでしょうか。2019年度第7回(11月度)理事会におきまして、市民センター長に承認され、就任致しました東3番町の石山です。

期間半ばの就任であり、引き継ぎ前任者の目標である皆様の学習の場、語らいの場、健康作りの場を引き継ぎ継承してまいります。

又、今まで以上に開かれた明るい市民センターを目指して頑張つてまいります。一層のご活用とご支援をくださいます様宜しくお願い致します。

市民センター長 石山 元吉
(事務局長)

Skip 広場からお知らせ



12月10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】

- ・バルーンあそび
- ・ブラックシアター
- ・手あそび など

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。

☆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!**

主催：市民センター
協力：百合が丘まちじゅう元気プロジェクト、caféバルーン



新春おもちつき大会

〈日時〉 1月4日(金) 10時~12時
〈場所〉 市民センター前アプローチ

お正月恒例のおもちつき大会を開催します。まちじゅう元気なこの地域の実現に向けた取組の一つです。みんなでワイワイともちつきを楽しみながら、食したいと思えます。ご家族・ご近所お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

しめ縄づくり教室開催

今年もしめ縄づくり教室を開催します。自分で作ったしめ縄をお正月に飾ってみませんか。

〈日時〉 12月21日(土) 10時~12時
〈場所〉 百合が丘市民センター 多目的ホール

〈講師〉 山口繁一さん
〈定員〉 35名程度
〈参加費〉 無料
〈持ち物〉 敷物・ハサミ ※汚れてもいい服装でお越し下さい
〈申込み〉 12月9日(月)午前9時よりお電話にてお申込みください。☎64-6466
※定員になり次第締め切らせていただきます。



市民センターイルミネーション点灯

12月中旬から来年1月中旬までの期間、夕暮れから22時まで毎日点灯します。年末年始恒例企画です。お楽しみ下さい。

年末年始休館日について

12月27日(金) 午後より休館
12月28日(土)~1月3日(金) 終日

年内の輪転機の使用等、市民センターへのご用事は12月26日(木)までにお越しください。

2020百合が丘どんど焼き

〈日時〉 1月12日(日) 10時~11時
〈場所〉 百合が丘市民センター

昨年初めて実施しました。皆さまから恒例行事にとのご要望にお応えして実施をいたします。正月が終わった飾りものを各自ご持参下さい。(事前受付可)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。

※ダイコン煮のふるまいがあります
※申込み不要です





11月2日(土)「第7回青蓮寺・百合が丘地域フェスタ、第22回市民センターまつり」が百合が丘市民センターで開催されました。当日は秋の晴天にめぐまれ、約2,500名の住民及び周辺の地域からきていただき盛大に開催することができました。

屋内ではこの地域で活動しているサークルのステージ発表、及び作品展示が行われ、野外ではこども太鼓、太極拳などのパフォーマンスが行われました。また、野外テントでは焼きそば、フランクフルト、うどんなどの軽食販売に加えて、毎年恒例の青蓮寺地区によるお餅のふるまいには長蛇の列ができていました。自衛隊、消防車両、起震車の展示に加えて、ミニSLにはこどもから大人まで乗車して楽しんでいただきました。たくさんの笑顔にあふれた一日でした。ありがとうございました。

なお、車で来ていただいた方には駐車場が不足して大変 ご迷惑をおかけして誠に申し訳ありませんでした。また、イベントの前日、当日、後片付けにご協力いただいた地域の方に感謝申し上げます。 地域フェスタ・市民センターまつり実行委員会

「ロコモ健診」実施のお知らせ

東第3集会所で「ロコモ健診」を行います。定期的にロコモ健診を受けて自分の健康状態をチェックしてみたい方はいかがですか？ 当地域では「ロコモチェック」とインボディ測定(筋肉、脂肪量、体成分分析)を組み合わせたオリジナルロコモ健診を実施します。10m障害物歩行、6分間歩行を実施する予定です。

【日 時】 令和2年1月15日(水) 午前9時30分～午後12時

【場 所】 東第3集会所

【定 員】 30名(定員になり次第締め切らせていただきます)

【申込み】 12月9日(月) 午前9時からお電話にてお申込み下さい。 ☎64-6466



ケンコー!マイレージ対象事業

まちの保健室便り12月号

☎64-8600

～ インフルエンザについて～

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から飛んだ水滴を浴びることによる飛沫感染です。

◆インフルエンザを予防するには

- ◆予防接種をうける
- ◆人ごみへの外出を控える
- ◆外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがい手洗いをする
- ◆部屋の換気を行い、湿度は50～60%を保つ
- ◆十分な栄養と睡眠をとる。



◆インフルエンザが疑われる症状

- 突然の高熱(38度以上) ●咳 ●のどの痛み ●だるさ ●鼻汁・鼻づまり ●頭痛
- ※症状は個人差があります。

特に高齢者の方はインフルエンザにかかっても、高熱が出ない方も多いので、健康な時の体温(平熱)を測定して、普段から平熱を知っておくことが大切です

◆インフルエンザにかかったかなと思ったら…

- ◆かかりつけの病院を受診しましょう
 - ◆発症したら自宅でもマスクを着用し、咳エチケットで周囲の人に移さないように心がけましょう
- ※症状が治まっても1週間くらいは感染する可能性があります



◎ 夜間・休日・年末年始の急病

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、救急病院の診療時間等確認しておきましょう。

- ① まず、かかりつけの医師に連絡 連絡のつかない時は②へ
- ② 応急診療所(一時救急医療受入機関)(朝日町1361-4 ☎63-3913)
健康保険証・おくすりを飲んでいる方はおくすり手帳など薬の内容がわかる物をご持参ください。
- ③ 応急診療所の紹介状がある人・二次救急医療が必要な重症の人は二次救急医療機関へ

名張市立病院 61-1100
上野総合市民病院 24-1111
岡波総合病院 21-3135

