



Skip広場 夏の特別イベント

“プールまつり” に集まれ!!

市民センターでは、暑さに負けないチビっ子にプール遊びの場をセンター前に期間限定で準備します。

お母さんたちが、見守りができるよう日焼け対策用ターフテントも設置します。



7月9日(火)午後12時にプール開き

7月31日(水)までの火・水・木曜日

10時~14時に開催します。

※雨の場合、気温が25℃以下の場合は中止します。



Skip広場からお知らせ

7月9日(火) “先生と遊ぼう”

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。絵本もあるよ!

☆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!**



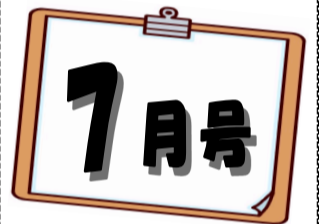
【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・ブラックシアター など



市民センター便り

百合が丘



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



公認フィールドホッケー会場の工事状況のお知らせ

ホッケー場の工事はほぼ完了しており、公認フィールドホッケー場として公認を受ける為の審査を受ける段階になっています。完成は7月末の予定です。

8月初旬にはオープニングセレモニーが計画されています(日時については名張市より案内があります)。8月23日(金)、24日(土)、25日(日)にはホッケー協会主催『国民体育大会第74回 東海ブロック大会』が開催される予定です。詳細については8月の市民センター便りでお知らせします。

また、ホッケー大会開催に伴い、前日、当日の地域ボランティアも募集したいと思います。ボランティア募集の詳細も8月の市民センター便りでお知らせします。



★七夕飾り★

6月30日(日)から七夕飾りをかざります。

短冊をたくさん用意しています。

皆さんの願いを短冊に願いを書きませんか。

市民センターの短冊は、願いごとがよく叶うそうです。

市民センター利用者アンケート にご協力をお願いします。

よりよい市民センター運営を行うためご利用の皆様へアンケート調査を実施させていただきます。
アンケート用紙は市民センター窓口に置いてあります。
ご協力よろしくお願ひいたします。

百合が丘市民センター
【TEL】64-6466 / 【FAX】64-6467

加わります。是非参加してください。

ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会 5月26日(日)

ノルディックウォーキング、ポールウォーキング体験講習会を開催しました。7名の方が参加しました。体験講習会は毎年定期的に行われます。特にポールウォーキングは口コモ予防、体づくりなどに効果があります。講習会ではノルディックウォーキング、ポールウォーキングの違い、歩き方など専門インストラクターが個人の体力に合わせたポールを選び方、ポールの調整、歩き方の指導をします。是非参加してください。



2019/05/26 11:01AM

催したいと思えます。

ホテル観賞会 6月9日(日)

毎年恒例のホテル観賞会(今回で7回目)を6月9日午後7時30分から百合が丘市民センターでホテルの生感について説明を受けて、その後10分程度歩いて釜石川でホテルの鑑賞会を行いました。寒さが続いていたホテルが飛んではいる心配しましたが、参加していただいたご家族から多くのホテルが飛んでいた話を聞いて安心しました。約100名のご家族に参加していただきました。ありがとうございました。来年も開催したいと思えます。



2019/06/09 02:14

主催講座報告

まちの保健室便り7月号

☎ 64-8600

梅雨の時期です!

この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

～梅雨の時期の注意点～

【食中毒】…食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。予防として

①つけない(清潔)…手洗いは食中毒予防の基本です!

調理の前後は石鹸で手を洗いましょう。洗った後は清潔なタオルでしっかり水分を切りましょう。

また、調理器具の清潔も重要です。



②増やさない(迅速、冷却)…細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になり、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品や総菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③やっつける(加熱、消毒)…ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。



【事故】…雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので、十分注意してください。



【かぜ】…蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。



新メンバーを紹介させていただきます♡
6月よりまちの保健室に配属になりました。地域の方に寄り添っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

木平 美枝(きのひら よしえ)

