

桜の青蓮寺湖を歩きましょう！

春爛漫！見事な桜の青蓮寺湖。美味しい空気と雄大な自然、見ごろの桜をを思い存分楽しみながら歩いて下さい。

受付後は、ご自分のペースで、ゆっくりと、自由に歩いて下さい。

新型コロナウイルスが流行しています。本イベントに参加される方は感染防止策を実施していただき、参加をお願いします。会場にはアルコール消毒液を準備してあります。

【実施要項】

実施日 2020年3月28日(土)

*雨天の場合、中止します。

ところ 青蓮寺湖周辺を自由に歩いて下さい。

受付 9時30分～11時まで

青蓮寺ダム西側駐車場広場

※名張ケンコーマイレージポイント付与対象事業

※当日午前8時30分より、お問い合わせをお受けします。



その他のメッセージ！

- 飲み物やお弁当等は、各自、自由持参です。
- 自由解散となります。
- 事故の無いように十分に気をつけ、ご自分のペースで歩いてください。
- 出たゴミは、必ずお持ち帰りください。
- ご家族、ご近所、地域のふれあいと絆を育む機会にしてください。
- 健康維持のために、いちばん大事な事は、とにかく歩くことです。
- お住まいの近くに、こんなにも美しい自然資産があるのです。
- 100m毎の草花の説明板を読むのも楽しみのひとつ。
- 受付に緊急用に車両が待機しています。

※発熱や咳等の風邪症状がみられる方、高齢の方や基礎疾患をお持ちの方で、感染リスクを心配される方には参加自粛をお願いします。



主催 百合が丘市民センター、福祉健康部会
 協力 まちじゅう元気プロジェクト
 お問い合わせ・連絡先 市民センター ☎64-6466

百合が丘
 市民センター
 3月号
 使いやすい



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

こいのぼりをご寄付いただけませんか

4月初旬から市民センターで恒例となっています「こいのぼり」が空を泳ぎます。この「こいのぼり」は地域内外の皆さまから寄贈を頂いたものです。

今年で7年目になり、傷んできているコイは修理をしながら泳いでいますが、傷みの激しいコイは交換しています。ご家庭に眠っている「こいのぼり」がありましたら、大小にかかわらず寄贈していただければ助かります。

お問い合わせ、お持ち込みは市民センター（☎64-6466）までお願いいたします。



Skip 広場からお知らせ

3月10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。室内遊具やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。

【今月のあそび】

- ・パネルシアター
- ・手あそび 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♪



まちの保健室便り3月号

☎ 64-8600



新型コロナウイルス感染症とは・・・

ウイルス性の風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は石鹸やアルコール消毒などで手を洗うことと、「マスクの着用を含む咳エチケット」です。咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳やくしゃみをする時にマスクやティッシュ、ハンカチ、衣服の袖を使って口や鼻を押さえる咳エチケットを行ってください。



- ・発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

【対応の目安】

★次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

★なお、以下の様な方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

「帰国者・接触者相談センター」でご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

★【妊婦の方へ】妊婦の方については、念のため重症化しやすい方と同様に、早めに「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

★【お子様をお持ちの方へ】小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。

現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等にご相談ください。

- ・一般的なお問い合わせ 厚生労働省相談窓口
電話番号 0120-565653（フリーダイヤル）
受付時間 9：00～21：00（土日・祝日も実施）
- ・聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方
Fax 03-3595-2756
- ・伊賀保健所（帰国者・接触者相談センター）
電話番号 0595-24-8070
- ・三重県庁 医療保健部薬務感染症対策課
電話番号 059-224-2339（専用回線）



令和2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	毎月第1・3水曜日	15:00～16:00
華月会	茶道	毎月第1・3木曜日	13:00～16:00
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	毎週火曜日	12:30～16:30
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2・4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	9:30～12:00
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1・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	8:30～11:30 13:30～15:30 (1月・2月)
		毎月第1・3土曜日	13:00～17:00
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日	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	毎週火曜日	10:00～12:00 13:30～15:30 (第2火曜日)
		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	毎月第2・4土曜日	17:00～20:00
コール・ロゼ	合唱	毎月第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	毎月第2・4火曜日	9:30～11:30
洋裁ゆり	洋裁	毎月第1・2・4水曜日	13:30～16:30
古布あそび	手芸	毎月第1・3月曜日	10:00～12:00
ちくちくうさぎ	着物リメイク	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2木曜日	13:00～16:00
防災メッセンジャーズ名張	防災	毎月第3土曜日	10:00～12:00
百合が丘総合スポーツクラブ	ダンススポーツ	毎週木曜日	13:30～15:30
	ヒップホップ(幼)	毎月第1・2・4水曜日	17:00～19:30
	ヒップホップ(小)	毎月第1・2・4金曜日	17:00～20:00
ギターサークル・ゆりがおか	ギター	毎月第1・3月曜日	10:00～12:00 13:30～14:30
		毎月第1火曜日	10:00～14:00
松阪友の会	衣食住・会計勉強会	毎月第1火曜日	10:00～14:00



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

