



今年もこいのぼりが泳いでいます

今年も百合が丘市民センターでは、約40匹を超えるこいのぼりが気持ちよさそうに空を泳いでいます。室内には、武者人形も飾っています♪
ご寄贈いただいた地域の皆様ありがとうございました。
こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬まで。



百合が丘市民センター

百合が丘



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



ホタルの観賞会

今年もホタルのシーズンがやってきました。今年のホタルの鑑賞会は、昨年に引き続きホタルのお話と集合しての鑑賞会は中止とさせていただきます。

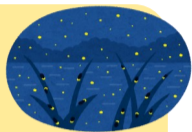
今年もご自由にホタルを観賞してください。河川レンジャー吉岡さんにホタルの飛び期間を教えてくださいました。

【飛び期間】

6月4日(金)～6月14日(月)

【場所】

釜石川周辺(市民センターから徒歩10分程度)



百合が丘市民センター 夜間職員募集

- 【募集人数】 1名
青蓮寺・百合が丘・南百合が丘在住の方
- 【職種】 夜間の鍵しめ
- 【採用日】 令和3年7月予定
- 【勤務日数】 週3～4回程度
- 【日給】 1回1,500円
・健康保険、労災、雇用保険、有給休暇はありません
- 【応募方法】 電話連絡の上、履歴書(写真添付)を市民センター窓口まで持参ください
面接日は、後日連絡いたします
※応募〆切 6月15日(火)
- 【お問い合わせ】 百合が丘市民センター
☎64-6466

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いいたします。

5月17日(月)～5月23日(日)の期間
9:00～17:00

草ひき用具等は市民センターにも用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください。

Skip広場からお知らせ

5月はお休み

三重県に緊急警戒宣言が発令されたため5月はお休みします。6月以降の開催については感染状況により検討します。

有機質堆肥「カントリースーパー名張」 一袋15Kg 100円で販売中

- ・堆肥に含まれる栄養分により土壌微生物の活動が活性化され土壌中の微生物が増加します。
- ・主要成分 窒素N:3.12%、リン酸P:3.70%、カリK:1.33程度です。他に、石灰7.52%、酸化マグネシウム0.75%程度を含んでいます。
- ★種類
耕土にすぐ溶ける即効性の高い粉体と緩効性の3ミリペレットがあります。
- ◎在庫がなくなり次第販売終了いたします。

まちの保健室便り5月号

☎64-8600

長引くコロナ禍をみんなで乗り切りましょう!!

風薫る5月、さわやかな季節になりました。遠くに出かけたくても出かけられない今日この頃。ストレスを感じている方が増えてきています。コロナ禍の過ごし方は人それぞれですが、少しでも健康を維持させるための3つの事をお伝えします。

① 短時間でもよいのでウォーキングをする

歩く時には鳥のさえずりに耳を傾けたり、道端の花や草木を眺めたり、そよ風や草花の香りを感じたりして五感をはたらかせながら歩くと楽しく歩くことができます。



② 笑う

笑う事により、免疫力が高まったり、痛みを和らげたりストレスを解消したり、脳の血流が良くなります。鏡の前で口角を上げてニッコリ笑顔を作るだけでも、脳は笑っていると錯覚し、幸せホルモンを分泌すると言われています。

③ ポジティブ日記を付けてみる

日々の暮らしの中で、「うれしい」「楽しい」「気持ちいい」「ありがたい」と感じる小さな出来事を意識して探して記録してみましょう。良い事だけを記録することで心の痛みが和らぎ、健康が増進したり、不安が軽減され、気持ちが前向きになると言われています。

