

# ゆめづくり館だより



## 映画上映会

QRコードからの申し込みを  
ぜひご利用ください◎

**入場無料**

### 「FLY!フライ」

◆日時:7月18日(木)  
14時~15時30分

◆場所:防災センター2階  
研修室1・2

◆となりと間をあけたイス席となります



### 要予約【お願い】



- ① 参加をご希望の方は事前にQRコードまたは電話で申し込みをしてください  
☎64-6755 (平日9~17時)
- ② 未就学のお子様は保護者の方と一緒に参加してください。
- ③ 食べ物の持ち込みは禁止です。

### ストーリー

『ミニオンズ』『ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー』のイルミネーション最新作!



アメリカニューイングランドの小さな池に暮らすカモの家族。渡り鳥なのに移動したことがない彼らが、はじめての大移動をすることに! 目指すはカリブ海の輝く楽園・ジャマイカ!! 道中で彼らが見つけたものとは?!

(上映時間 1時間23分)



小学生・中学生・高校生の皆さん  
夏休みに防災センターで勉強しよう!

## 自習室を無料解放します!

対象:小学生、中学生、高校生  
日程:7月22日(月)、  
8月26日(月)、27日(火)  
時間:10時~16時  
場所:防災センター2階防災研修室1・2

### 【ご利用上のお願い】

- ・事前の申し込みは不要です。受付で入退室の時間と名前を記入してください。出入り自由。
- ・食べ物、ゲーム機の持ち込みはできません。(水分補給は可能です。)
- ・私語、学習目的以外でのスマホの使用、居眠り等は禁止です。

涼しい部屋で  
集中力  
アップでちゅお



### みんなでおどろう!!

## もりもり もりあげ隊 隊員募集

~今年も“うらじゃ”(鬼おどり)の季節が  
やってきました~  
あなたも“夏まつり”を盛り上げてみませんか?!

隊員資格:老若男女どなたでも  
※男性、こどもさん大歓迎!!!  
練習日:8月4日(日)、7日(水)、  
17日(土)、22日(木)  
時間:19時30分~21時30分  
場所:防災センター2階防災研修室1・2

参加希望のみなさまは練習日に  
直接練習場におこください♪  
8月24日(土)に開催される  
夏まつりで練習の成果を披露する  
予定でちゅお~♪



こんにちは！鴻之台・希中央地区まちの保健室です

地域の身近な相談窓口
鴻之台・希中央まちの保健室
気軽にお電話ください☺
中村・二宮 63-0805



夏本番になる前から、熱中症対策！
元気に夏を迎えましょう！



室内のポイント！
・気温や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
・室内の温度計をこまめに確認しましょう 28℃前後を保ちましょう
・エアコン使用時も空気が乾燥するので、のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を！

外出のポイント!!
・通気性がよく、吸汗・速乾性のある衣類を選びましょう。
・11時～15時ごろの熱い時間をさけるなどの工夫をしましょう。
・日傘・帽子を使用しましょう。
・ベビーカーは、地面からの照り返しの熱と、日よけの覆いで熱がこもりやすいため、お子さんの様子をよく観察して、体調の変化がないか確認しましょう
・車内でクーラーをつけていても、日が当たっていたら車内温度はどんどん上昇します。短時間でも絶対に子供を置き去りにしないでください。
・水分をこまめにとりましょう。※特に高齢者や子供は意識して補給しましょう。

熱中症の症状
\*めまい・失神・立ち眩み・こむら返り
\*大量の発汗・体がぐったりする・力が入らない
\*吐き気・嘔吐

普段から
・涼しい過ごしやすい日から、急に暑くなる日が要注意です
・夏に向けて、暑さに慣れるため、少しずつ汗をかくことに身体をならしておくようにしましょう
\*くちびるなど、肌の乾燥、尿量の減少は、脱水症状のサインです\*

涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる



熱中症が疑われる人を見かけたら...

水分補給
水分・塩分、経口補水液などを飲むようであれば水分をこまめに取らせる自力で水が飲めない、意識がない、受け答えがおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

からだを冷やす
衣服をゆるめる
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあてる
首の周り・脇の下・太もものつけね など太い血管の部分の部分を冷やす

子宮頸がん・乳がんマンモグラフィ健診を地域で行います！
中央ゆめづくり館では、まちの保健室・名張市健康・子育て支援室と協働し、8月1日(木)に防災センター2階で、託児付がん検診をします。自分の為、家族の為にも継続的に健診を受けて頂くことをお勧めします。受診希望の方は鴻之台・希中央まちの保健室もしくは、ゆめづくり館にお申し込みください。
お問い合わせ：
鴻之台・希中央まちの保健室 TEL 63-0805
中央ゆめづくり館 TEL 64-6755



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。
中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館 (鴻之台2番町)
7月24日(水)13時30分～16時30分
8月28日(水)13時30分～16時30分
町なか出前トークにご期待ください!!

2号店・鴻之台第2会館 (鴻之台5番町)
7月3日(水)13時30分～16時30分
8月7日(水)13時30分～16時30分
脳トレパズル・ボードゲーム・数独パズル・将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化!

3号店・希中央1・3番町集会所 (希中央3番町)
7月10日(水)13時30分～16時30分
3B体操 和田先生
8月 休店
身体を使つての健康運動を実施しています。
タオル(大)と水筒を持参ください。

2024年 7月

Calendar for July 2024 with daily activities listed by date.

2024年 8月

Calendar for August 2024 with daily activities listed by date.

卓球A-卓球クラブ ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会(休会中)
卓球B-卓遊会 ダンスB-ダンスサークルフーガ

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

64-6755