



薦原



こんにちは 市民センターです

地域みんなの市民センターを目指して!

2024年 9月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

鮎つかみ開催!



8月4日(日)9時30分から名張川薦生河川敷で「鮎つかみ」行事を実施しました。前日までに会場の草刈、プール設置、テントの組立て等を行い準備完了。当日8時集合で用具類を会場に運び込むとともに、テント設営、参加者の受け入れの準備。参加者は大人107名、子ども86名、未就学児32名の225名と、前年度の2倍以上の数となりました。メインイベントの『鮎つかみ』では子どもたちも初めはつかむのに苦労していましたが、慣れてくるにつれあちこちで「つかんだ」「つかまえた」と大きな歓声があがっていました。そのほかスイカ割り、水鉄砲バトル、かき氷、シャボン玉飛ばし、宝探しゲームなど約2時間楽しんでもらえたと思います。今年は鮎をその場で塩焼きにして、提供致しました。準備片付けをしていただいた役員の皆さんありがとうございました。



寺子屋こもはら小学生版開催!

8月22・23日(木・金)午前中、地域の子どものための夏休みの居場所づくりとして『寺子屋こもはら小学生版』(後半)が開催され50人の子どもたちが集まりました。民生児童委員・学校ボランティアの方々が、準備・企画してくれました。子どもたちも地域の方や学校の友達と勉強したり、レクリエーションや工作などをしたりして、たくさんの笑顔が見られました。

今回はおやつにかき氷がでたり、7月に人気だったタコとりゲームやボッチャ・モルックなどで大いに盛り上がりました。



★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400



『夏バテを予防しよう!』

夏バテの原因は、気温差による自律神経の乱れやミネラル不足による脱水などです。

1. 水分補給：こまめな水分補給を。冷たい飲み物はほどほどに。
2. バランスの良い食事：タンパク質、ビタミン B1、ビタミン C を積極的に。季節の食材を取り入れましょう。
3. 適切な睡眠：十分な睡眠を。暑い日は昼寝も有効です。
4. 冷房の使い方：エアコンで体を冷やしすぎないように、外との気温差は5度以内に。



○『井戸端会議(巡回相談)』は本年度、諸般の事情により中止となりました。ご了承ください。

○『元気度チェックの日』 9月30日(月) 午後1時30分～3時頃

理学療法士 水谷 祐哉さん 「腰や膝にやさしい話」 ※全戸に別途チラシあり

◎9月の行事等について



- わいわいサロン(別途チラシあり) 9月17日(火) 9:30～ 市民センターホール
 - 元気度チェック 9月30日(月) 13:30～ 市民センターホール
 - サツマイモ畑除草作業 9月21日(土) 7:00～ 加美電子横の畑
- ※各地区で敬老会開催します。ご確認ください。
 ※10月5日(土) 8:00～市民センター等除草作業(2回目)があります。

◎なかよし広場開催

薦原保育所 9月4・11日(水) 9:45～11:00
 西田原保育園 9月10日(火) 9:30～11:00



※薦原の情報はこちらでも発信しています。QRコードはこちら …→

サークル活動 9月予定



サークル名	開催日	時間	場所
薦原ボーリング教室	15(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	9・23(月)	午後 4:00～ 6:00	多目的ホール
こもはらクッキング	4(水)	午前10:00～13:00	料理室
フォトこもはら	休講		多目的ホール
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	5・19(木)	午後 5:00～ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	28(土)	午後 1:30～ 4:30	研修室
オカリナすみれ	11・25(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	14(土)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	3・10・17・24(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィット祝)	5(木)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	6・20(金)	午後 8:00～10:30	西田原公民館



●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問い合わせは市民センターまで。

※こもちゃんお弁当が今月から再開します! 配達日は9月30日(月)です。お楽しみに♪