

～～ 3月 主催学級・講座開催日程 ～～

3月3日(日) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室



百合が丘

市民センター 便り



平成25年度 主催講座Word初級クラス ～受講生募集～



【募集条件】下記搭載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。
※注意OSはWindows Vista又はWindows 8・7でWord 2013・2010・2007が入っている機種。

【講習時間】AM 9:00～AM 11:50
【場 所】市民センター まちづくり情報室
【定 員】10名(成人男女)
【会 費】¥5,000- (テキスト代含む)

4月14日(日)	5月26日(日)	6月15日(土)
7月14日(日)	8月31日(土)	9月8日(日)
10月13日(日)	11月23日(土)	12月8日(日)
1月12日(日)	2月9日(日)	3月9日(日)

【講習内容】パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・インターネット・カレンダー・年賀状作成などを学習します。テキスト通りに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申込み方法】3月10日(日) 9時～ センター窓口まで会費を添えてお申込みください。
定員になり次第締め切らせて頂きます。 【主催】百合が丘市民センター ☎64-6466



3月12日(火)

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆



『先生と遊ぼう』

今回は、こども支援センターかがやきより保育士さんに来て頂き、次のような遊びをして頂きます。

- ペーパースーツ「だるまさんが」絵本
- 「でんしゃにのって」絵本
- 「びっくいぼこ」絵本
- ふれあいあそび

たくさんのご参加お待ちしております♪



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

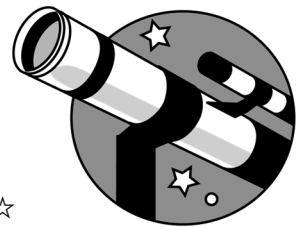
映画会のお知らせ

日時：3月12日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『天地明察』 上映時間141分

☆お申込み・参加費は不要です☆



『おくりびと』で第81回アカデミー賞外国語映画賞を受賞した滝田洋二郎監督が、沖方丁原作の時代小説を映画化した娯楽大作。江戸時代前期、800年もの間国内で使用されてきた中国の暦のズレを正し、日本独自の暦作りに専念した実在の人物安井算哲の半生を描く。算術と星に熱中する主人公を『SP』シリーズの岡田准一が演じ、その妻役を宮崎あおいが務める。大志を胸に抱き、何度も失敗を重ねながらもあきらめない男の心意気に感服する。

※作品は、予告なく変更される場合があります。

たくさんのご来場お待ちしております

普通救命講習会
2月24日(日)

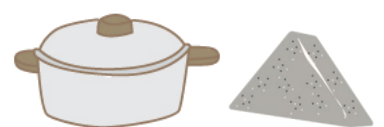


参加者は、15名(男性10名、女性5名)でした。
最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。(急性心筋梗塞、脳卒中、プールで溺れた場合、喉を詰まらせた場合等)
このような場合は時間との勝負です。現場に居合わせた市民により行われる「救命処置」が期待されます。
市民により心肺蘇生が行われたほうが、行われなかったときより生存率が高く、市民がAEDを使用し電気ショックを行ったほうが、救急隊の到着を待つことなく早く実施できるため生存率や社会復帰率が高いことがわかっています。
今回の講習会の内容は心肺蘇生とAEDの使用方法を中心におこなわれ、最後にはみなさんに修了証が渡されました。

次回も多数の参加を宜しくお願いします。



こんにゃくづくり教室
2月19日(火)



こんにゃくは手作りならではの、こしのあるとても美味しいこんにゃくだったようです。みんなで試食し、とてもたのしく賑やかな教室となりました。

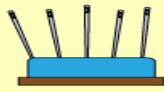
青蓮寺の森田佳代子先生を迎えてこんにゃく作りに挑戦しました。
ゆでたこんにゃく芋をスプーンで皮をむき練る…厚手の手袋をして熱く大変な作業だったようです。けれども、完成した

主催学級・講座報告

会員募集 洋裁サークルゆい

4月より新たなスタートをきる事になりました洋裁サークルゆい
です。型紙・縫製・リフォームなど個人個人の希望、レベルにあ
わせて創作活動を行います。初心者の方、ブランクのある方ど
なたでも大歓迎です。私達と楽しい時間を共有しませんか？まずは
見学からでもOKです。
皆様のおこしをお待ちしています。

【サークル日】第1・3・4水曜日
【時 間】PM1:30~3:30
【場 所】市民センター 創作活動室



【お問い合わせ】63-3505 中村まで

たのしい♪ かんたん!料理教室

『名張市食生活改善推進協議会』の皆さんに楽しく
お料理を教えてください。

【日 時】3月21日(木)
10:00~13:00
【場 所】百合が丘市民センター 調理実習室

メニュー「お花見弁当」



- ・黒米おにぎり
- ・鶏肉松風焼
- ・里芋まんじゅう
- ・青菜の信田巻き
- ・三色団子



【定 員】15名
【参加費】500円
【持ち物】エプロン・三角巾・筆記用具
【申込み】3月4日(月)9時よりお電話にてお申し
込みください。
定員になり次第締め切らせて頂きます。



百合が丘市民センター
Tel64-6466

まちの保健室便り3月号 ☎64-8600

「教えて!あなたの健康法」

気温の変化が激しい日が続きますね。みなさん体調はいかがでしょう
か?今回は毎朝ラジオ体操の第1に励んでいる西1のEさん(80歳代)にイ
ンタビューしました。

Eさんが楽しみにされていることは何ですか?

年に数回、電車で観劇に行くこと。日帰りの
バスツアーにも参加しますよ。今度は相撲を見
に行きたいですね。

相撲ですか。いいですね!Eさんはできるだけ
外出する様に心がけているとのこと。暖かくな
ったら、市民センターまで歩こうかなあと
話してくれました。



Eさん、タブレットを購入されたのですね!
使ってみてどうですか?

なかなか難しいです。使い方を勉強するのに本を買いましたよ。
自分で勉強するなんて、Eさんはすごいですね!私にも操作方法を
教えて欲しいです。普段からパソコンも使用しているそうです。

80歳になるまで‘囲碁・点字ボランティア・ピアノ・絵画’などいろいろな趣味
を楽しんできたというEさん。更に新しい事を始めようと考えており、これから
計画を立てようと思っているそうです。素敵な楽しみが見つかるといいですね。
ありがとうございました。

(インタビューの内容は、ご本人の承諾を得て掲載しています。)

警察官をかたる 詐欺にご注意を!

「あなたの銀行のカード番号が盗まれ
て裁判になっている。警察は〇〇銀行
から80万円を預かっている。」

との不審な電話があり、相手の電話番号を聞
くと電話は切断されました。

警察はこのような電話はしません!!
絶対にだまされないで下さい!

このような不審な電話が掛かってきたら、
110番又は、名張警察署(☎62-0110)へ
通報してください。

ひな人形登場!!



地域の皆さんにご提供いただきました、ひな人
形をセンターロビーに飾らせて頂きました。
昭和初期、38年頃、50年頃と年代の違いも
興味深いものがあります。

3月末まで展示しておりますので、是非ご来館
頂きゆったりと見事なお雛さんをお楽しみくだ
さい。