



## 春の市民センター恒例 こいのぼり 武者人形

4月中旬からは市民センター前にこいのぼりが泳ぎ、センター内ラウンジには武者人形が飾られます。こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。たくさんの方のお越しをお待ちしております♪ご寄贈を頂いた地域の皆様ありがとうございました。今年も多くの方々に楽しんでいただきます。



**5月5日(こどもの日)に  
串揚げの振る舞いをします!**  
但し、なくなり次第終了となります。  
ご了承ください。



### Skip 広場からお知らせ

**4月10日 火 “先生と遊ぼう”**  
10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール



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(ジャングルジム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。絵本もあるよ!



【今月のあそび】

- ・絵本
- ・手あそび
- ・パネルシアター 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♪**

百合が丘  
市民センター 便り



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



## 百合が丘 健康体操クラブ

新しくサークルメンバー加入者  
若干名募集!!



健康体操クラブは、会員相互の親睦と健康づくりを行っています♪  
現在60歳から80歳までの女性が楽しく参加されています。  
見学からでも大歓迎ですので皆様のお越しをお待ちしています。

【活動日時】 毎月第1・3火曜日 ※8月はお休み  
13:30~15:00

【場 所】 多目的ホール

【講 師】 竹政 悦子氏

【会 費】 月600円(4か月分前納)

【お問合わせ】 坂岡 ☎65-5368

## 彩々クラブ(水彩画)教室

新しくサークルメンバー加入者  
若干名募集!!



はがきサイズの絵から公募展の絵まで、基礎から学び楽しく交流をしています。スケッチ会も行います。  
初心者大歓迎! ふるってご参加ください。

【講座日】 毎月第1・3金曜日

13:00~16:00

講座日は都合で変更することがあります

【場 所】 百合が丘市民センター 創作活動室

【会 費】 1か月 1,000円

【お問合わせ】 橋本比富美 ☎63-8858

代表 環敏子 ☎090-8321-8568

FAX63-9863

教育文化部会・市民センター共同主催  
(カプラ)

# KAPLA

## ブロックであそぼう



「KAPLA(カプラ)ブロック」は、「ワンサイズ  
の板」を積み重ねるだけで、建物や乗り物、  
動物まで作れるフランス生まれの木製ブロッ  
クです。作る楽しさはもちろん、崩すことも楽し  
めます。小さなものも、大きなものも自由自  
在に作って楽しみましょう！大人も夢中にな  
りますよ♪

〈日時〉 5月3日(木) 5月4日(金)  
9:00~20:00  
〈場所〉 市民センター 多目的ホール

## 百合が丘市民センターの広場で スポーツしよう

### スポーツ用具を貸し出します！

市民センターでは、貸出のできる次のスポーツ  
用具を常備しました。  
子どもたちは、広場でスポーツしよう！  
休日には家族とスポーツしよう！  
市民センターの受付で声をかけて、貸出記録簿に  
借りる時と、返す時に記入するだけ！  
手続きは簡単です！

#### ＊＊貸出しする用具＊＊

- ・バドミントンラケットとシャトルコック
- ・サッカーボール
- ・バレーボール
- ・チームジャンプロープ(10人用)縄跳び
- ・ダブルダッチロープ
- ・ドッジボール
- ・竹馬(180cm・150cm・120cm)
- ・ソフトフォームディスク6枚
- ・スカットボーイ(遠投練習具)



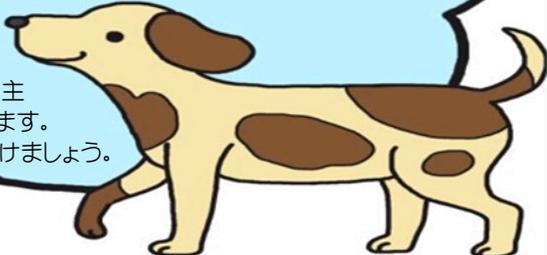
## 狂犬病予防接種のおしらせ

日時：4月19日(木) 14:55~15:15

場所：子どもセンター駐車場(百合が丘市民センター旧駐車場)

【同日 14:15~14:35 東第1集会所でもあります】

狂犬病予防接種  
が行われます。  
飼い犬への予防接種は飼い主  
に義務付けられています。  
愛犬の為に必ず受けましょう。



## 4~5月に市民センターの空に泳ぐ

### 【こいのぼり】をご寄贈ください



先月号でお願いしましたところ、早速地域より  
東9 三堤様、西4 杉森様のご寄付を頂きました。

心からお礼申し上げます。

今年も大勢の方に、楽しんで頂こうと準備をしています。  
泳ぐ50数匹はすべて地域の方からご寄贈頂いたものです。

しかし、傷みが激しく引退させるものが増えてきました。  
引き続きお受け致します。お家に眠り続けているこいのぼり  
がございましたら、ぜひ市民センターの空に、気持ち良く泳  
がせてあげてください。ご協力をお願い致します。

## まちの保健室便り1月号

☎64-8600

## 健康づくりのための睡眠指針12か条



睡眠は心身の疲労回復だけではなく、健康維持などに欠かせないものですが、軽視されやすいのが現状です。  
健康に毎日が送れるように、ぜひ快眠力を身につけて下さい。

1か条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 睡眠に問題があると、生活習慣病のリスクが増大し、うつ病などメンタル不全の原因になったり、重大な事故につながる
- 量と質の良い睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止を

2か条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころの目覚めに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前や喫煙やカフェイン摂取を避ける

3か条 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。

●睡眠不安や不眠は生活習慣病の危険を高める

●睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になり、肥満や睡眠時無呼吸のもと



4か条 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合は、こころのSOSの場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

5か条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番
- 睡眠時間は年とともに徐々に短縮
- 年をとると朝型化。男性でより顕著

6か条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあたりラックス法が眠りへの準備になる。
- 不快な音や光を防ぐ、寝具を選ぶなど、自分の睡眠に適した環境づくりを、

7か条からは引き続き市民センター便り5月号で掲載させていただきます。

(厚生労働省・健康づくりのための睡眠指針2014より一部抜粋)