



7 月の行事より

地 域

くらもちマイレージ達成！第 1 号・第 2 号誕生しました！

蔵持市民センター



くらもちマイレージが 5 月から始まって、早 2 か月。7 月 4 日（木）の高齢者学級で、早くもスタンプ 5 つ達成の方が 2 人誕生しました！お 2 人とも「まさか私たちが一番のりなんて?!」と驚いておられました。それぞれ素敵な笑顔でマイレージと蔵清水カフェのチケット 2 回分を引換させていただきました🎁 皆さんも楽しみながら講座など催しにご参加くださいね♪

健 康

みんなで楽しくインボディ&体力&ロコモ測定♪～健康について考える～

まちじゅう元気 P

自分の体を知り、健康について考える機会として、まちじゅう元気プロジェクトによる「インボディ測定・体力測定」が今年も開催され、たくさんの方に参加して頂きました。今年、はしもと総合診療クリニックの、ちいかけんさんにもお手伝い頂き、インボディ測定(体を構成する成分である水分量、筋肉量、体脂肪などを細かく分析し身体の健康を評価)、ベジチェック(機械に手を置くだけで推定野菜摂取量を数値化)が行われました。



体力測定では、握力(筋力)、開眼片足立ち(バランス)、長座体前屈(柔軟)を行ない、ロコモ度チェックでは、立ち上がりテストや 2 ステップテストにより、移動機能の確認を行いました。みなさん、どの項目にも真剣に取り組まれ、ご自身の健康や体力について考えられていました。また、インボディ計測後に保健師が結果の見方について説明を行うと、毎年参加されている方も初めての方も熱心に耳を傾け聴いていました。

講 座

世界に1つ★ハーバリウムボールペン作成講座&星空ストラップ作り

蔵持市民センター



13 日(土)ハーバリウムボールペン作成講座と、星空ストラップ作りを開催しました。

それぞれ違うボールペンやハーバリウムに入れるお花をお好みで選び、オリジナルのハーバリウムボールペンや星空ストラップ作りを楽しんでいただきました。「家族のお誕生日プレゼントにする」と作っていた方やまた親子やお孫さんと一緒に楽しんでくださった方など、皆さんの笑顔あふれる時間でした。

8月10日(土)はおとなも子どももよっといで!



蔵持小学校体育館前 10:00~

いよいよイベントの始まり!

蔵持地区消防団

アンシダ & L + 水消火器 的当てゲーム

アンシダとアンシダエルは、火災予防や応急手当の啓蒙宣伝はもちろん、消防・消防団活動のPRをしています♪

蔵持地区消防団

水消火器 的当てゲーム

アンシダとアンシダエルは、火災予防や応急手当の啓蒙宣伝はもちろん、消防・消防団活動のPRをしています♪

蔵持小学校体育館前 16:00~16:30

みんな大好き♥

シャボン玉おじさん

(荒天中止)

空に浮かぶ、笑顔の魔法!

子どもたちの笑顔を引き出す、魔法のシャボン玉ショー!



蔵持小学校体育館前 10:00~12:00 / 13:00~16:00

【特別企画】野球やろせ! 大谷選手から送られたグローブで

キャッチボールしようぜ!

公式球の違いを発見しようぜ!

大リーグ(MLB)と日本野球機構(NPB)、高校野球公式ボールが勢揃い!

大谷選手と背比べ! 写真撮ろうぜ!

大リーガーの大谷選手と並んで立ってみると...?!



蔵持市民センター前 随時

名張高校美術部 & 英心高校文芸ゼミコラボ

シャッターアートしようぜ!



キレイカワイ♥の蔵持の新しいフォスポット「虹の向こうへ」。地域の皆さんが楽しくなるようにと思いや込められたシャッターアートをぜひ楽しんでください♪

蔵持市民センター 和室

無料

カウンセラー 齋藤美穂さんと子どもについて “今”悩める疑問を楽しくおしゃべり♪

要予約 お気軽に ご参加ください

子育て応援 フリートーク

10:30~12:30
13:30~15:30



蔵持市民センター 調理室

近鉄ガス

ECOクッキング しようぜ!

10:30~12:30

親子1組

(大人1人+子ども1人 ※子は低学年まで)

1組:1,000円 / メニュー:ピビンバ・野菜スープ



子どもの「できた!」の笑顔が嬉しい♪

要予約

GonzoSiga

ピザ窯でピザ焼こうぜ!

高温で一気に数十秒で焼き上げる

①13:00~②13:30~ 要予約

③14:00~④14:30~

1グループ(6人程度まで)300円 / ピザ生地1枚+具材



蔵持市民センター 学習室 10:30~16:00

なっちぼう柿本先生

パズルしようぜ!

無料

上手く形を組み合わせて作る 形合わせパズル

見本は

なんと100種類以上!!

いくつ達成できるかな?



のびのび開運筆文字教室

筆跡心理診断

1回 500円

人生まる見え!

筆跡心理診断をプチ体験

今まで気づかなかった才能がわかるかも?! 託児つきでパパママをバックアップ!! ゆっくり診断ができますよ



ストーンアート やっちやおう!

無料

おとなも子どもも楽しめる!



蔵持市民センター 横 駐車場

グルメしようぜ! キッチンカーがやってくる!!



Y'sキッチン

バランスのいい 美味しいお弁当

39キッチン

わたがし、ポップコーン、かき氷、牛串焼き、かたみきなど

キャプテンタートル

ホットドッグ・フランクフルト・ドリンクなど





蔵持市民センターでマルっと1日遊ぼうぜ!

蔵持市民センター 研修室 **無料**

亀鈴トイレル「こまち」
トイレルを走らせようぜ!

10:00～16:00
★名張初!大型トイレルジオラマ
自分のトイレルを持ってきて走らせてもOK!
※トイレルの貸し出しもあります。(無料)

蔵持市民センター 研修室 **無料**

蔵持シアター
映画観ようぜ!

13:00～13:50
ざんねんないきもの辞典②(50分)
大人気の「ざんねんないきもの辞典」
ちょっとざんねんが進化をした可愛い生き物
遠くまで一生懸命に生きる姿の楽しいストーリー

蔵持市民センター 研修室 **無料**

ちいかけん
聴診器づくりしようぜ!

10:00～16:00
聞こえるのは心臓の音?
それともココロの声?
自分の心臓の音や、家族の心臓の音を聴いてみて下さいね!

蔵持市民センター 研修室 **無料**

近鉄ガス
ECOミサンガつくろうぜ!

当日受付
各回10名
限定40名様

ガスを供給しているガス管の廃材(ベレット)を利用したリサイクル工作体験

①14:00～②14:30～
③15:00～④15:30～

蔵持市民センター 研修室 **無料**

風船たけちゃんの
バルーンアートしようぜ!

当日受付

風船たけちゃんからバルーンアートの作り方を教えてくれるよ!

①14:00～
②14:40～
③15:20～

科学実験しようぜ!

14:00～16:00
夏休み限定の科学実験室が蔵持市民センターにやってくる!
色んなおもしろ科学実験でワクワクドキドキ♥

蔵持市民センター 研修室

ちいかけん&蔵持小学校PTAコラボ
「ぐるりクラブ」0円お譲り交換会しようぜ!

10:00～16:00
あなたの「大切」が誰かの「大切」に。

蔵持市民センター 工芸室 **無料**

ランタン作ろうぜ!

17:30～20:00(17:00受付開始)
蔵持市民センター初!!
夜の市民センターを探検しようぜ!
～蔵持市民センターナイトツアー～
19:00～21:30

蔵持小学校グラウンド 19:00～

星空観察会 千種さん
星空観察しようぜ!

無料 (曇り・雨天中止)

織女星・ベガと牽牛星
アルタイル、夏の三角形
や天の川を見上げよう

蔵持市民センター 学習室

4人の占い師が大集結!!
占いしようぜ!

全て無料
～うらないの街～

18:30～21:00
👉ヒーラーRose
👉あやぼんHAPPY LAB
👉1045noyakata
👉Cocoro四柱推命 MEGUMI

蔵持市民センター 全館 **無料**

昼バージョン/夜バージョンあり
スタンプラリーしようぜ!

スタンプラリーで問題に答えるとガチャポンが回せるよ!

※仕入れやその他、状況によりメニューが変更になることもございます。あらかじめご了承ください。



CoCo壱番屋 渋川萬昇店

- ・ポークカレー
- ・チーズカレー



- ・アジア屋台飯、焼きそば、
- ・フランクフルト、かき氷、ドリンクなど

自動販売機の設置場所
・蔵持市民センター前
・センタ近く精米所横



看板職人の田中さんや自治会長の高山さんの協力を得て、名張高校と英心高校の生徒たちが協力して、素敵な絵をシャッターに描いてくれました。「地域の皆さんが楽しくなるように」と思いを込めた絵は左側の風船の下が人が手を添えて写真を撮れるように空に浮かんだように見えます。ぜひベストショットを撮ってくださいね📷

注目の催しと先取り情報

夏もラストスパート！笑って楽しんで夏の暑さを吹っ飛ばそう！！【熱中症にご注意】

8/17(土) 13:30~15:30

蔵持シアター

「わたしを野球に連れてって」

蔵持市民センター研修室

【参加無料・カフェ付き】

笑いあり恋ありの
野球好き必見の
名作ミュージカル♪



8/24(土) 13:30~16:30

救命救急講習会Ⅰ

蔵持市民センター研修室

【参加無料・カフェ付】

この機会に
救命救急処置をマスター
しませんか？
託児もあって安心です！



9/7(土) 18:30~

星空観測会

蔵持小学校グラウンド

【参加無料】

夏の星座・
星雲・
星団の観察



9/24(木) 13:30~16:30

歴史講座 ~弥生時代~

蔵持市民センター 学習室

【参加無料・カフェ付き】



9/27(金) 13:30~15:00

オレンジカフェ

蔵持市民センター学習室

みんなで楽しく脳トレ&体操



お問い合わせは… 蔵持市民センター 0595-63-0235 (9:00~16:00)

8月 蔵持市民センター行事予定 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉

| | | |
|-----------------|----------------------|--------------------|
| 8月1日(木) | 料理室消毒 | 午前 9時00分 ~ 10時00分 |
| 8月7日(水) | くらっこ広場 広域 | 午前 10時00分 ~ 11時00分 |
| 8月10日(土) | マルっと一日遊ぼうぜ | 午前 10時00分 ~ 午後10時 |
| 8月14日(水)・15日(木) | 事務所休み | |
| 8月17日(土) | 蔵持シアター「わたしを野球に連れてって」 | 午後 1時30分 ~ 3時30分 |
| 8月22日(木) | くらっこ広場 地域限定 | 午前 10時00分 ~ 11時30分 |
| 8月24日(土) | 救命救急講習会 | 午後 1時30分 ~ 4時30分 |
| 8月25日(日) | 京セラドーム野球観戦バスツアー | 午前 8時30分 ~ 午後7時 |
| 8月28日(水) | 特定健診 | 午前 10時50分 ~ 11時10分 |

8月 各地区のサロン 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

| | | | |
|----------|------------|---------|--------------------|
| 8月16日(金) | ひだまりランチカレー | 緑が丘ひだまり | 午前 11時30分 ~ 12時30分 |
| 8月22日(木) | サロン《芝》 | 芝出集会所 | 午後 1時30分 ~ 3時00分 |
| 8月22日(木) | グリーンサロン | 緑が丘ひだまり | 午後 1時00分 ~ 3時00分 |

※お達者クラブ・サロンソーレは、8月の全体の集まりはお休みします