



今年で開館20周年

ふれあいプラザへ行こう

平成5年7月にオープンしたふれあいプラザ。健康増進、高齢者福祉、地域福祉活動の場として、市民の皆さんに長年親しまれてきました。開館20周年を迎え、8月には記念イベントを開催。もっと「ふれあいプラザ」を利用してみませんか。 お問い合わせは、同プラザ☎487-1511

子どもから大人まで 誰でも気軽に利用できます

ふれあいプラザは、市民健康増進センター、高齢者福祉センター、地域ふれあいセンターの3つをテーマにした施設です。年齢を問わず誰

でも気軽に利用できます。

駐車場は200台。無料送迎 バスは7コースあります

駐車場は200台収容可能で、駐輪場もあります。無料送迎バスは、曜日ごとに地域を決めて

■施設紹介 3つのテーマに分けて館内の施設を紹介します。

市民健康増進センター

プール、アスレチック室、体育室、浴室には、100円硬貨が戻るリターン式のコインロッカーを設置しています。
■温水プール **有料** 25メートルプールと幼児用変形型プールがあります。市内在住・在勤の4歳～中学生と60歳以上の人は2時間200円、高校生～59歳の人は400円。午後8時まで。



年中使える屋内プール

■アスレチック室 **無料** 個人向けで、利用は高校生から。トレーニング



アスレチック室は無料

グ機器、ヘルストロンなどがあります。室内用の靴をお持ちください。

■スポーツ室 **有料** 定員40人。団体向けの施設です。エアロビクス、社交ダンス、ヨガ、軽体操などに。午前の利用料金は2,940円です。

■体育室 **有料** 団体向けの施設。バレーボール、バドミントン、卓球などに。午前の利用料金は1,200円です。

■大広間 **有料** 第1(120人)、第2(144人)、第3(72人)の3つの和室があります。仕切りを外せば165畳



畳敷きの大広間

の広さに。15人以上の団体が利用できます。午前の利用料金は1,870円(第3)～2,770円(第2)です。カラオケ設備や舞台もあります。

■浴室 **有料** 市内在住・在勤の60歳以上の人は100円、4歳～中学生は200円、高校生～59歳の人は400円。午後4時まで。石けんなどは持参。

※7月下旬から天井工事実施予定
■談話ロビー・図書ラウンジ **無料** 交流の場としてだけでなく、勉強、休憩に。どなたでも利用できます。

高齢者福祉センター

■娯楽室 **無料** 風呂上がりの休憩や囲碁・将棋などに。カラオケや親睦会などの団体利用もできます。



60歳以上の市民が利用できる娯楽室

■第2会議室 **無料** 定員12人。団体向けの施設です。

■誰でも使える自習室 第2会議室の一部を自習室として開放。勉強、読書などお気軽に。



地域ふれあいセンター

■料理講習室 **無料** 充実した設備の施設です。調理器具など、必要な物がそろっています。

▶料理講習室では、子ども料理教室なども行っています



す。また、ガスオープンもすべての調理台に備わっています。定員24人。団体への貸し出しのほか、同プラザ主催の料理教室も行っています。

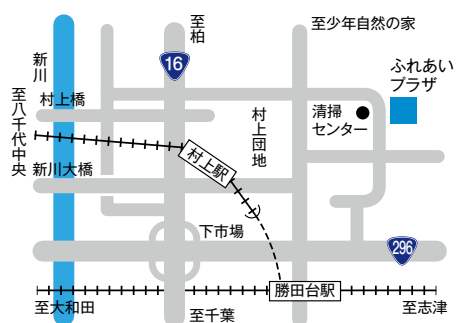
■福祉集会室 **無料** 定員40人。ボランティアグループ専用の施設です。グループの活動や集会のときなどに利用できます。

■第1会議室 **無料** 定員20人。小規模な会議などに利用できます。団体向けの施設です。

■第3会議室 **無料** 定員80人。大規模な会議、講演会、映写会、展示会などに利用できます。団体向けの施設です。

利用案内

▶開館時間 午前9時～午後9時(利用時間は施設により異なります) ▶休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、12月27日～1月5日



上高野64012
☎(487)1511

募集 体験農園の参加者

いろいろな野菜を育てて収穫する体験をしてみませんか。肥料・種子・苗は農園で用意しますので、気軽に参加できます。農作業に適した服装でお越しください。

農園では、決められた野菜を同時に栽培します。参加者は8月31日(土)午後5時から行う栽培レクチャーを受講してください。栽培開始は9月7日(土)(予備日8日(日))を予定しています。

▼期間 9月～26年1月 ▼場所 島田体験農場 ▼募集区画 先着20区画 ▼費用 1区画(約30㎡)2万円 ▼品目 キャベツ、ブロッコリー、ニンジン、ダイコン、ホウレンソウ、コマツナ、サニーレタス、ハクサイ ▼申し込み 7月15日(祝)～7月30日(火)の午前9時～午後4時に、やちよ農業交流センター窓口へ。所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて提出してください。お問い合わせは同センター☎(406)4778へ

夏休みを健康で安全に過ごすために

●「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整える 生活習慣は、子どもの学力・体力・気力に大きな影響を与えます。特に、脳と体のエネルギー源である朝食を大切にしましょう。

●「いかのおすし」を合言葉に 不審者に出会ったとき、「いかないのらない・おお声を出す・すぐに逃げる・知らせる」を合言葉に、危険から身を守る力を育てましょう。

●インターネットやメールの安全な利用を トラブルを未然に防ぐため、使い方を再確認し、フィルタリング機能も利用しましょう。

●愛の一声を 子どもの小さな変化を見逃さず、「どうしたの」と優しく声をかけましょう。良い行いは、その場で褒めるのが一番です。

●「ダメなもの」の一言が、子どもを非行から救う 未成年の飲酒や喫煙は、非行の第一歩。知識と判断力が不十分な子どもたちに、酒・タバコの害や薬物乱用の恐ろしさなどを教え、じっくり話し合う機会を持ち、誘惑に負けない強い心を育てましょう。

●夜間の外出は控えて 夜間の外出は犯罪の被害者・加害者になる危険性が高まります。不要な夜間の外出は控えましょう。
●青少年相談のご利用を 電話または来所青少年センター☎(483)2842へ ※祝日を除く月曜～金曜日午前9時～午後4時

す。その際は、学校名、学年、氏名を公表します。応募作品は返却しません。(選挙管理委員会)

八千代ふるさとステーション創業記念祭

開設16周年を記念して、メロン、焼とうもろこし、スイカのカット販売など、各テナントによる特別販売を行います。

▼日時 7月20日(土)午前10時～午後3時 ▼問い合わせ ふるさとステーション☎(488)6711