

# こんにちは 市民センターです



薦原

2023年11月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

地域みんなの市民センターを目指して!

## ○第2回寺子屋こもはら開催

10月4日(水)、今年度2回目の寺子屋こもはらが開催されました。第一部はドコモショップの方によるスマートフォンを安心・安全に使うためのスマホ

初心者教室。未だにスマホを利用した詐欺が多発しているため、みなさんお気を付けください。第二部は保健師さんによるBMI(肥満判定)のチェック、まちの保健室による健康体操。日頃からストレッチや適度な運動を心がけましょう。



## ○市民センター周辺の除草実施



10月7日(土)、8時から市民センター周辺および小学校運動場等の除草作業を地域づくり委員会委員と薦小PTAの合同で行いました。おかげさまで大変綺麗になりました。ありがとうございました。



## ○サツマイモの収穫

10月14日(土)、9時から薦原公園前の畑でサツマイモの収穫をしました。子供たちは自分が掘ったイモを見て大きな歓声を上げていました。子供たち一人1袋をお土産に、10時半過ぎに解散しました。今回は前日に畑で採っていた芋で、ふかし芋と焼き芋がふるまわれました。一仕事後のおやつは格別美味しく感じました。



## ★まちの保健室からのお知らせ★

☎ 0595-63-6400



- ・11月の『元気度チェックの日』はお休みです。
- ・11月22日(水)特定健診・後期高齢者健診の実施日です。(受付 10:30~11:00)
- ・11月30日(木)は鶴山地区で名張市立病院の内堀医師と『井戸端会議』を開催します。

☆参加をお待ちしています!

### 「脂質を上手にとるには」

脂質をとりすぎないことが大切ですが、体に良い働きをする脂質もあります。脂質を構成する脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があります。飽和脂肪酸は中性脂肪やコレステロールを増やしますが、不飽和脂肪酸は体に良いとされる脂質で、血液中のコレステロールを下げる作用があります。動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸はとりすぎに注意が必要ですが、オリーブ油や菜種油などに多く含まれるオレイン酸、青魚などに多く含まれるDHAやEPA等の不飽和脂肪酸は積極的にとりましょう。ただし、どの脂質も高エネルギーなので、とりすぎに注意しましょう。

# ○11月の行事等について

- コモコモふれあい祭り 11月5日(日) 10:00～15:30 市民センター・薦原小学校
- グラウンドゴルフ大会 11月7日(火) 9:00～ 八幡2号公園運動場



## ○串柿づくり教室開催

11月15日(水)午前9時30分から、市民センターの多目的ホールでお正月お供え用の串柿づくり教室を開催します。参加費は300円です。お問い合わせ・参加希望の方は市民センターまでお申し込みください。(先着15名まで。)

## ○なかよし広場開催

- 薦原保育所 11月1日・8日・15日・22日(水) 9:45～11:00
- 西田原保育園 11月14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11月予定\*

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	11・18・25(土)	午前 9:30～12:30	研修室
薦原ボーリング教室	19(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	2・16(木)	午後 7:30～ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	1(水)	午前 9:30～12:30	料理室
フォトこもはら	16(木)	午後 1:00～ 2:00	多目的ホール
心琉 (沖縄伝統芸能太鼓)	2・16(木)	午後 5:00～ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	25(土)	午後 1:30～ 4:00	研修室
オカリナすみれ	8・22(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	2(木)	午後 1:30～ 3:30	研修室
麻雀サークル	14・28(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネス)	27(月)	午後 2:00～ 4:00	多目的ホール
民謡教室 桜草	3・17(金)	午後 8:00～10:00	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』のお弁当は11月27日(月)です。