

美旗市民センターだより 9月号

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3 TEL&FAX 0595-65-3007 2017(H29)年9月2日

http://www.emachi-nabari.jp/mihata/ Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp FACEBOOKにて情報発信中!!

まなび体験セミナー 第5回講座

「折り紙教室

～みんなで万華鏡をつくろう～

数枚の紙でつくれる不思議な折り紙「万華鏡」をみんなで作ってみませんか?

くるくる回転させて遊べる楽しい折り紙です。

日時: 10月17日(火)

10:00~11:30

場所: 美旗市民センター
アトリエ

ちょっとしたプレゼントに。

材料費: 100円(折り紙代)

持ち物: はさみ、スティックのものさし

申込み: 平日の9時~5時まで
美旗市民センターまで
お電話ください。
(TEL/FAX65-3007)

指先を使って
脳を活性化させよう。

第3回美旗市民大学講座

8月30日(水)午後1時30分より、「伊賀における藤堂高虎の領国経営」と題しまして、三重県総合博物館(MieMu)調査・資料情報課の藤谷彰さんにお越しいただき、講演いただきました。

107名のご参加をいただき、藤堂高虎はやはり人気であると実感しました。高虎といえば、戦国武将として名を馳せたイメージが強いですが三重県立博物館蔵の資料などから、藩の経営にも手腕を発揮しました。この講座では、その部分にスポットを当てて学びました。

身長190cm、体重100kgもあったという大男であった高虎は城づくりの名人であり、多くの主君に仕えたことでも有名です。領国経営者としては、慶長13年(1608年)に伊賀国、伊勢国へ入った頃から、次々と法度や条々とよばれるおふれを出し、わずか半年で支配の基礎固めをしました。

その中でも特筆すべきは「平高制 ならしだかせい」の導入でした。年貢の算定の際、村ごとの年貢の総量の40%となるように、逆算して村高を算出する方法で、年貢徴収増加を目的とするよりも、むしろ大阪包囲網にあたっての家臣団の軍役の増加を目的とするものであったそうです。このような制度はその後40年も後の時代から始まるので、高虎の先見性が感じられます。



戦国から江戸時代にかけて生きた高虎は、武将としても藩の経営者としても優れた人物だと納得しました。



12月末までにサウンドルームを利用して

来年3月の「ひな祭りのど自慢大会」に出場しよう!

毎年3月開催のひな祭りのど自慢大会は、前年に美旗市民センターサウンドルームのカラオケをご利用の皆さまにご出演いただくものです。

12月末までにカラオケをご利用いただき、来年3月の「ひな祭りのど自慢大会」に是非ご出場ください!! 平日の9時~17時に、美旗市民センター(65-3007)までお電話にてご予約下さい。

(第3日曜及び年末年始を除く日の9時~22時にご利用いただけます。)



～料金表(1時間単位)～

通信カラオケ料	500円
部屋料*	100円
電灯料	10円
暖房料	200円
冷房料	170円

*平日18時までの料金です。

土日祝日夜間の部屋代は割増料金が適用されます。

★何人でもご利用いただいてもこの料金です。(10~15人程度入れます。)

★軽食持ち込みOKです。



第3回高齢者学級 みはた元気隊 合同開催

8月18日(金)10時~12時 「自分の食生活をかえりみる」と題しまして、三重大学教育学部 磯部由香 教授にお越しいただきお話しいただきました。

磯部先生から、「シニア世代の食生活」の注意点についてもお話しいただきました。

- ・低栄養になりやすい。
(食欲・かむ力の低下など)
- ・食品衛生に気をつける
(細菌をつけない・増やさない)
- ・調理することの意義
(料理をすると脳が活性化)

特に心に残ったのは「筋肉は動かないとつかない。」と「血液中たんぱく質が多い方が生存率が高い」ということでした。皆さんも様々な調理法で多くの食品を食べて、健康で長生きしましょう。



三重大学教育学部教授
磯部由香先生

たんぱく質を多く含む食品



朝学モーニング

8月1日(火) 9時~10時

今回は「竹とんぼ」のお二人からお話を伺いました。食事作りが困難な高齢のかたへの配食ボランティアとして平成10年から活動を始めた「竹とんぼ」は今年で、20周年だそうです。立ち上がりから、管理栄養士さんのご指導でカロリー計算をきちっとし、地元産の物を使い、お年寄りでも食べやすく作られています。また、お届けする際に、お声掛けをし、お弁当だけでなく、そのおしゃべりも利用者さんは楽しみにされているそうです。



トーストは育成園ういずの食パンです



配食ボランティア「竹とんぼ」代表の上田惇子さん(右)と石川テルさん

10月3日(火)のお申込日は9月25日からです。

29年度主権サークル

「脳の活性化」を合言葉に立ち上がった二つのサークルです。

「ゲートボールサークル」

毎月第2・4月曜日9時~12時

みはたメイハンドの屋根付きゲートボール場にて始まったこのサークルは、8月で6回目を迎えました。名張市ゲートボール協会の皆さんにご指導いただき、実践形式の練習をやってきました。しかし、回を重ねるごとに、「あの位置にボールをつけたい！」と



↑スパーク打法

思っても、技術がついていかず、悔しい思いをするようになってきました。そこで、今回は、第1ゲートを通す練習・スパーク打法の練習・ボールを当てる練習をやってからゲームをしました。なかなか上手になったと誉めてもらい、少し作戦も考えられるようになってきました。途中入会OKです。ご一緒に始めてみませんか？

「ふれあい健康麻雀教室」

毎週金曜日13時~17時

飲まない！賭けない！吸わない！をモットーに始まった麻雀は、40名近くのお申込みがあり、2グループに分かれて、毎週金曜日に開催することになりました。初心者



のかたも「だいぶ役がわかってきたけれど、計算が難しい」「考えるのが楽しい」などのお声をいただきました。他の方達も、「この日を楽しみにしているので続けてほしい」とのお声が多く、11月からは自主サークルとして存続していきます。

美旗市民センター主催事業 (9~10月)

9月

- 5日(火) 9:00 朝学モーニング (8/28から受付)
- 11日(月) 9:00 主催サークル「ゲートボールサークル」
- 15日(金) 9:00 サークル清掃 (草引き)
- 25日(月) 9:00 主催サークル「ゲートボールサークル」
- 29日(金) 美旗市民大学講座 館外学習

10月

- 3日(火) 9:00 朝学モーニング (9/25から受付)
- 16日(月) 9:00 主催サークル「ゲートボールサークル」
- 17日(火) 10:00 まなび体験セミナー「折り紙教室」
- 30日(月) 9:00 主催サークル「ゲートボールサークル」

◎主催サークル「ふれあい健康麻雀教室」は、毎月第1~4金曜日 13:00からです。10月20日(金) 9:00~16:00は、「ふれあい健康麻雀大会」です。