

# 美旗市民センターだより

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 Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp  
HP <https://www.emachi-nabari.jp/mihata/>  
7月号  
学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時～17時に美旗市民センターまで。



## 「第2回 美旗市民大学講座」ご案内

日時： 8月23日(土) 13:30～15:30

講師： 三重大学大学院 医学系研究科看護学専攻  
基盤看護学講座実践基礎看護学分野



教授 福録 恵子 さん

場所： 美旗市民センター 多目的ホール

テーマ： 「健康寿命を伸ばすカギ

～あなたを守る骨活と貯筋のすすめ～



申込不要  
参加費無料

内容： 人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸に向けた取り組みがますます重要視されています。そうした中で、筋肉量の減少や筋力の低下を指す「サルコペニア」は、骨粗鬆症と密接な関係にあり、転倒や骨折、介護の要因となります。本講義では、サルコペニアに関する知識を深めるとともに、骨活と貯筋のために日頃から皆様に意識し、実践していただきたいことについてお話しします。特に、骨粗鬆症やサルコペニアの予防・改善に役立つ「運動」と「栄養」に焦点を当て、最新の知見をご紹介します。



## 美旗市民センター 夏季休館のお知らせ

8月13日、14日を夏季休館日とさせていただきます。

※美旗地区まちな保健室は、通常どおりです。



## 第1回美旗市民大学講座 報告

6月14日(土)10時から三重大学院 立花義裕教授にお越しいただき、「温暖化は日本狙い撃ち!四季から二季へ今年も猛暑と豪雨が続くのか」と題して講義いただきました。(参加者60人)



転勤族だったお父様のおかげで、同じ日本でも気象・気候・文化の違いを、幼い頃より感じられた立花先生は気象にのめり込まれたそうです。異常気象が普通になってきていて(ニューノーマル)四季がなくなり、日本の夏が前の季節にも後の季節にも伸びて、二季になってしまっている、とのことでした。それにもかかわらず、ほとんどの人は危機感がない、このままでは後戻りできない転換点 Tipping point (ティッピングポイント)を超えてしまう…産業革命前(18世紀後半)より、気温が1.5℃より高くなると、もう元には戻れないそうです。私たちが真剣に二酸化炭素等を減らす努力をしなければ大変なことになります。また、お米もこれからは、暑さに強い品種にしないと、品質に問題が出てくるとのことでした。



立花先生は、とてもアクティブに動き回りながら、熱心にそのことを受講者に伝えてくれました。また、各テレビ番組にもご出演され、裏話も聞かせて頂きながら、楽しくわかりやすく学ぶことが出来ました。

## まなび体験セミナー第2回講座 「介護保険制度のはなし」



6月16日(月)午後1時より、社会医療法人畿内会 居宅介護支援事業所おかなみ ケアマネジャー 杉森吉祥さんを講師に迎え、介護保険制度についてお話していただきました。(44人参加)

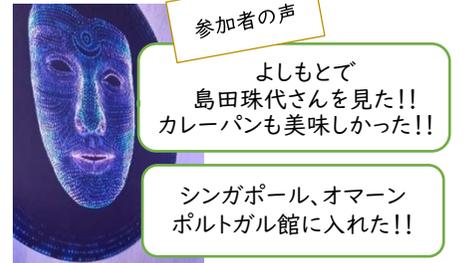
介護保険制度の対象者や、申請・判定の流れ、要介護区分についてや、サービスを利用するにはどうすればよいか、利用料金や利用できるサービスについて説明していただきました。多種多様なサービスがあることが理解出来、家族や自身が介護保険を利用したい状況になった時、最適なサービスを利用するためには、先ず地域のまちな保健室や市の地域包括支援センターに相談することがとても大切だなと感じました。最後に、美旗地区まちな保健室のかたと一緒に、介護予防体操をして講座は終了しました。



参加者の声

大屋根リングを一周し、とても見晴らしが良かった!!

▲ガンダムが青空に映えます!!



参加者の声

よしもとで島田珠代さんを見た!! カレーパンも美味しかった!!

シンガポール、オマーンポルトガル館に入れた!!



▲人気急上昇ミャクミャクがお出迎え



参加者の声

ベルギービールを堪能した!!



▲タイ館でダンスを見たかたも!!

# 美旗市民センター主催 大人の社会見学 「万博へ行こう!」



6月30日(月)大阪・関西万博へバス2台(94名)で行って来ました。大変な暑い日になりましたが、熱中症対策をしながら、皆さん元気で無事に帰って来る事が出来ました。

7日前予約に当選した人もいましたが、多くのかたは予約なしでも、いろんなパビリオンに入れました。大屋根リングを一周した人、外国ビールで喉を潤す人、ロティチャナイというナンのような食べ物や、本場のベルギーワッフルなど万博グルメにも舌鼓。初めて耳にした国のブースを見たり、青空に映えるガンダム像やミャクミャク像を撮ったりして、皆さん満喫されていました。やはり大屋根リングは圧巻でした。イタリアのコロッセオのような外観で、暑い夏場でも日陰を作り、ベンチも多くあり、万博の憩いの場となっていました。パビリオンの展示や映像は、これからの未来を感じさせるものが多く、AIを駆使した様々な仕掛けがありました。また、現金が使えないことで、カードやスマホ決済、注文もQRコードからで、まさしく未来社会の街を体験出来ました。帰りの集合も、誰一人遅れることなく集合し、大人の社会見学を終えることが出来ました。参加された皆さんからは、「楽しい万博のひとつきを過ごすことが出来ました。」とのお声をいただきました。



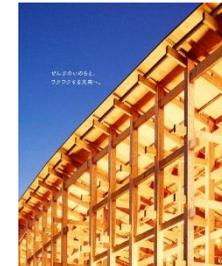
▲大屋根リングの下は、涼しい休憩場所に!!



▲フランス館に入れたかたも



▲パナソニックパビリオン「ノモの国」無線タグを埋め込んだ結晶デバイスを持って移動



## 美旗市民センター主催事業 7~8月

7月	1日(火) 13:30	主催ピアノサークル
	5日(土) 10:00	家庭教育講座「親子で聞きたいいのちの話」
	15日(火) 13:30	主催ピアノサークル
	19日(土)	投票所準備日
	20日(日)	参議院選挙投票日
	23日(水) 10:00	まなび体験セミナー第3回講座「夏休み親子ピザ教室」※募集終了
8月	23日(土) 13:30	第2回美旗市民大学講座 「健康寿命を伸ばすカギ~あなたを守る骨活と貯筋のすすめ~」
※8月13日(水)~14日(木) 美旗市民センター夏季休館 (美旗地区まちの保健室は、通常どおり)		



## 主催ピアノサークル

7月1日(火)13時30分より、多目的ホールにて、主催のピアノサークル無料体験会が開催され、7名のかたが参加されました。このサークルは1対1の個人レッスンです。15分ずつで狩野先生の用意して下さった楽譜を弾いてもらいました。

皆さん、あっという間に時間が経ってしまったと仰っていました。ご自分で楽譜を持参された人や、久しぶりに弾いてみた人、さまざまな方がいらっしゃいましたが、皆さん、狩野幸子先生の優しいご指導で、また弾けるのが嬉しい♪自宅で練習したいと帰って行かれました。

※次回、7月15日(火)15:00~15:15~ 15分×2人 体験出来ます。会費1,000円

お申し込みは、平日の9時から17時までに当センター(TEL65-3007)まで。