

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/>

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。

8月号

「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

場 所： 美旗市民センター 多目的ホール

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

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～」

筋肉について
正しく知ろう!!



▲講師の福録さん

会費無料
申込不要

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」注1)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。

注1)サルコペニアとは、筋肉が衰え、筋力や身体機能が低下している状態のことを指します。

センターの

夏休み

美旗市民センター 夏季休館のお知らせ

8月13日～14日は、夏季休館日とさせていただきます。

※美旗地区まちの保健室は、通常どおりです。

「第3回 美旗市民大学講座」ご案内

日 時： 9月16日(火)
13:30～15:30

会費無料
申込不要

場 所： 美旗市民センター 多目的ホール

講 師： 大和郡山市役所 都市建設部まちづくり戦略課

文化財保存活用係 青山加奈子 さん

テーマ：「豊臣秀長と郡山城」

内 容： 豊臣秀吉の弟・秀長が築いた郡山城。

その石垣には、奈良中から運ばれた墓石や石仏などの転用石材が多く使われています。

また、城下町では税を免除して商業を育てる一方、奈良町には厳しく対応することで、

城下町の商業を盛り上げようとした。

今回の講義では、興福寺や薬師寺など奈良のお寺との関係にも触れながら、秀長の城づくりとまちづくりについて紹介します。



▲講師の
青山加奈子さん



▲郡山城



2026
NHK 大河ドラマ
「豊臣兄弟！」を先取り



▲豊臣秀長

「第4回 美旗市民大学講座 館外学習 ～深掘り! 郡山城～」ご案内

日 時： 10月7日(火) 8:00～17:00

行 先： 大和郡山市(郡山城と城下町散策)

※観光ボランティアガイドと一緒に散策します。

申 込： 第2回市民大学講座(8月23日)にて案内し、
参加者を募集開始します。

その日以降にお問い合わせください。

美旗市民センター発着
貸切バスで行く
日帰り館外学習です



美旗家庭教育講座 「親子で聞きたいいのちの話」開催

7月5日(土)助産師相談室 いのちのかがやき 林みち子さんにお越しいたゞき「親子で聞きたいいのちの話」というテーマでお話をさせていただきました。
(大人22人と幼児から中学1年生のお子さん17人が参加)
「プライベートゾーンは、いのちを繋ぐ大切な場所だから、自分で洗おう。そして、人に見せない。さわらせない。」「それらには、ニックネームと正しい名前があります。」、講師より「いのちをつなぐ大切な体の場所」がどんな名前でどんな働きをするかを、子どもにもわかるように説明していただきました。
骨盤の模型と赤ちゃんのお人形を使った説明や、胎盤と赤ちゃんの人形を触ったりし、自分自身がお母さんのお腹からどのように生まれてきたかを、子どもたちも知ることが出来ました。最後に産道に見立てた布団を筒にした中を子どもたちがくぐる「胎道くぐり」を体験してもらいました。参加された保護者のかたからは、「小さい子どもたちにも楽しく面白く話を聞ける内容で良かったと思います。中々上手く話しづらいことも、先生が教えてくださり、子どもたちも学べたと思います」との感想をいただきました。



▲講師の林さん



まなび体験セミナー第3回講座 「夏休み親子ピザ教室」開催

美味しく出来ました♡
7月23日(水)まなび体験セミナー第3回講座「夏休み親子ピザ教室」を当センタークッキングルームにて開催しました。
ご自宅で酒種酵母パン教室をされている「えりのパン」の竹岡絵理さんにご指導いただき、親子6組15人のママと子どもたちにご参加いただきました。
酒種酵母(さかだねこうぼ)とは、日本古来の伝統的な酵母で、ごはんと米麴で作る天然酵母とのこと。今回は講師が自宅で醗酵まで準備していただいた生地を皆さんにお配りしたところから始まりました。子どもたちは、保護者のかたが見守る中、真っ白なふわふわの生地を、麺棒を使って自分の作りたい形に伸ばしていきまし。ピザソースを塗ってもらい、玉ねぎ、ソーセージ、ハム、ピーマンなどを自由にトッピングし、オープンで焼き上げて貰いました。薄く伸ばした生地はクリスピーに、厚めに伸ばした生地は、ふわふわ食感でおいしいお味のピザが出来上がり、自分で作り上げたピザを子どもも大人も美味しくいただくことが出来ました。



マジックサークル「のだの親父」会員募集

身近な物を使つてのマジックを教えていただけます。
皆さんも、ご一緒にやってみませんか！
隔月第2金曜日10時～11時30分に開催します。
今後の日程:9/12(金) 11/14(金)
とても楽しい野田先生とトランプや百均の物を使ってこっそり習得しませんか(*´艸`)



編み物サークル「ミトン」会員募集

編み物に挑戦してみませんか？
初めてのカタも、自分でたくさん編んでいる人も、どんなカタにも対応して教えていただけます。
*まずは見学してみてください。
日時:見学日 9月4日(木) 13時～16時
毎月第1木曜日
場所:美旗市民センター 小会議室
講師:編み物講師 澤まり子 さん(サワ毛糸店)
*基本的には毎月第1木曜日 13時～16時
会費は人数によりますが1,000円/月
毛糸はいろんな色を持参くださるので、選び放題！
鍵針でも棒針でも、なんでも教えていただけます。



美旗市民センター主催事業 8～9月		
※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)		
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～」
9月	6日(土)	三重県知事選挙投票所準備日
	7日(日)	三重県知事選挙投票日
	16日(火) 13:30	第3回美旗市民大学講座 「豊臣秀長と郡山城」
	18日(木) 8:00	美旗市民センター友の会 第2回館外清掃 (予備日:9月24日)