

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。

9月号

第3回 美旗市民大学講座のご案内

日時: 9月16日(火) 13:30～15:30

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

会費無料
申込不要



▲豊臣秀長

2026
NHK 大河ドラマ
「豊臣兄弟！」を先取り



▲郡山城

まなび体験セミナー 第4回講座

「はじめてのかぎ針あみ講座

～四角いモチーフを編んでみましょう～

日時: 10月6日(月) 13:30～15:30

場所: 美旗市民センター 小会議室

講師: サワ毛糸店 澤 まり子 さん

内容: 2色(もしくは、3色)の毛糸を使って、
四角のモチーフを編んでみましょう。

募集: 10人

持ち物: かぎ針 5号～7号のいずれか1本 (購入される場合は、6号で)

材料費: 600円(毛糸2玉分)もしくは、900円(毛糸3玉分)を当日集金します。

申込み: 平日の9時～17時に美旗市民センター
(TEL65-3007)までお電話ください。

申込締切: 9月26日(金)

モチーフをマスターすれば
色んな作品が作れますよ♡



▲講師の澤さん



第28回 美旗市民センター祭り

11月22日(土) 展示

23日(日・祝) 展示・発表・催し物

※詳細は、美旗市民センターだより
10月号・11月号でお知らせします。

「カラオケサークル 花園会」会員募集！



日時：毎月第1火曜日 10時～12時
9月9日(火)・10月14(火)
場所：美旗市民センター サウンドルーム
講師：花園美香さん
内容：詩の意味を理解して歌う、感情表現に気を付ける、などアドバイスをしていただきながら、そこに注意して歌っています。歌好きのかた、お友達とご一緒に是非この機会にサークルに参加してみませんか？



マジックサークル「のだの親父」会員募集

身近な物を使っのマジックを教えてください。
皆さんも、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`)

とても面白い講師さんなので和気あいあいと楽しくやっています。



第2回 美旗市民大学講座 報告

8月23日(土)第2回美旗市民大学講座が当センター多目的ホールにて開催されました。(97人参加)
講師に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 福録恵子先生をお迎えし、「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～」と題して、お話をいただきました。お話の3つのポイントは、

- 1. 骨粗しょう症予防の重要性
- 2. 明日からできる「骨活」のすすめ
- 3. オステオサルコペニアを予防する「貯筋」のすすめ

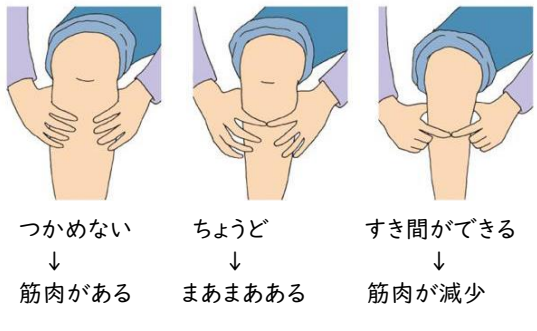


講師の福録教授

↑④骨粗しょう症と筋力低下の合併
骨粗しょう症の早期発見のために、検診を受けることが大事とのこと。がん検診は受けるのに、骨粗しょう症検診は受けたことがない人が多いですね。右のQRコードから、将来の骨折危険度がわかります。→



講義だけでなく、カルシウムチェック表で自分のカルシウム摂取状況をチェックしたり、自分のふくらはぎを両手でつかんで、自分の筋肉量もセルフチェックしたりしました。



また、ヒールレイズ(かかとの上げ下ろし)などの家で出来る運動も教えていただきました。骨密度と筋肉量がどちらも低下すると、要介護化のリスクが2倍に高まります。健康寿命を伸ばすには、少しでもウォーキングをする、牛乳を飲むなど、普段から意識をすることで、骨活・貯筋に取り組んでいきましょう。

美旗市民センター主催事業 9～10月

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)
	30日(火) 19:30	第28回美旗市民センター祭り 第1回実行委員会
10月	6日(月) 13:30	まなび体験セミナー第4回講座「はじめてのかぎ針あみ講座」
	7日(火) 8:00	第4回 美旗市民大学講座 館外学習 大和郡山方面
	31日(金) 13:30	第5回 美旗市民大学講座「王権東へ 伊賀の古墳時代」