

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。

5月号



令和8年度 美旗市民大学講座 ご案内

参加無料
申込不要

この講座は、美旗を中心とした歴史や文化、市民の皆さんが関心を持つ話題を提供します。

	日時	テーマ	講師
第1回	6月20日(土)	「簡単薬膳であなたも健康に」	鈴鹿医療科学大学 副学長 教授 日本薬膳学会 代表理事 高木 久代 氏
第2回	7月22日(水)	「藤堂高虎と伊賀上野城」	伊賀文化産業協会 専務理事 福田 和幸 氏
第3回	9月12日(土)	「豊臣秀長と和歌山城」	和歌山市 和歌山城整備企画課 学芸員 伊津見 孝明 氏
第4回	10月6日(火)	館外学習 「秀長が築いた和歌山城散策ツアー」	※貸切バスで行く館外学習 詳細は、第2回講座にて案内
第5回	12月3日(木)	「名張の古代史を歩く」 ～美旗とその周辺を中心に～	三重県埋蔵文化財センター 調査研究1課 主幹 穂積 裕昌 氏
第6回	令和9年 2月27日(土)	「ヨーグルトがつなぐ食と健康」 ～ブルガリアと日本の食文化 から考える～	立命館大学 食マネジメント学部 教授 マリア・ヨトヴァ 氏

場 所：美旗市民センター 多目的ホール

時 間：13:30～15:30

問合せ：美旗市民センター TEL65-3007

※第4回館外学習の申込方法、詳細等は、第2回講座にてご案内します。

※第4回館外学習以外は、
参加無料・申込不要



第1回 美旗市民大学講座

「簡単薬膳であなたも健康に」

日 時：6月20日(土) 13:30～15:30

場 所：美旗市民センター2階 多目的ホール

講 師：鈴鹿医療科学大学 副学長 教授

日本薬膳学会 代表理事

高木 久代 さん

参加無料
申込不要



今テレビ、雑誌等で「薬膳」という言葉に触れる機会が多くなり、「薬膳って何」と感じる方がいらっしゃると思います。「薬膳」は中国、台湾で昔から行われている「食養生」で、「薬食同源」という言葉にあるように「薬も食べ物も起源は同じ」という考えでの基、毎日の食で健康を維持することです。日本では飛鳥時代から中国の「食養生」の知識を受け入れ、日本食にその考えを組み入れてきました。そのため和食も「薬膳」といっても過言ではありません。

今回は「薬膳」の簡単な説明と「薬膳」を取り入れた生活についてのアドバイスをいたします。

<講師プロフィール>

三重県四日市生まれ、鈴鹿医療科学大学 副学長 教授、医学博士
「日本薬膳学会」代表理事
世界中医薬連合会薬膳食療研究専門委員会 副会長、医療薬膳師

鈴鹿医療科学大学では医学英語を教育する。
『実践メディカル英語』『チーム医療のためのメディカル英語』『東洋医学で英語を学ぶ』
また、『はじめての薬膳～簡単に美味しくて運氣も上がる!～』
『食とツボで生涯イキイキ 60歳からの薬膳』などの著書がある。

NHKドラマで話題に
なった薬膳について
この機会に学んで
みませんか?

まなび体験セミナー第2回講座

「ドライフラワーのフレームアレンジメント教室」

長く飾って楽しめるドライフラワーのフレームアレンジメントに挑戦してみませんか?

日 時：6月18日(木) 10:00～12:00

場 所：美旗市民センター アトリエ

講 師：日本フラワーデザイナー協会講師 荻田 貴美 さん

材料費：2,000円 持ち物：花切りバサミ

定 員：16人 ※定員になり次第締め切ります。

申込み：平日の9時～17時に当センター

(TEL65-3007)までお電話でお申込みください。



まなび体験セミナー第1回講座 「はじめてのターゲットバードゴルフ」

まだ間に合います!!

ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツです。高齢の方や運動に自信がない人でも参加しやすいスポーツなので、是非この機会に体験してください。



日時: 5月27日(水) 13:30~15:30

場所: みはたメイハンランド内新田多目的広場
(雨天時: 新田ゲートボール場)

講師: 三重県 TBG 協会員 島藤 好孝 さん

持ち物: 飲み物、タオル、帽子、ゴルフ用手袋(あれば)
※クラブは、こちらで準備しますが、ゴルフクラブのピッチングウェッジをお持ちの方は、ご持参ください。

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。

締切 5月22日(金)

「フォトサークル みっくす」サークル会員募集中!!

一眼レフカメラをお持ちの方、プロの写真家川地美貴先生と一緒に撮影会を楽しみながら指導を受けてみませんか?

写真仲間の自分とは違う感性に刺激を受け、写真の面白さが増しますよ。和やかに写真が楽しめる「フォトサークル みっくす」にアナタも是非!!



▲講師の川地美貴さん

活動: 第2月曜日 13:30~15:00 (年間5回)

場所: 美旗市民センター もしくは館外

講師: (有)写真の川地 代表 川地美貴 さん

内容: 撮影会 及び 写真の講評

会費: 年額5,000円

募集: 2名程度 (現会員数6名)

問合せ: 平日の9時~17時に美旗市民センター(TEL65-3007)まで。

※次回活動日は、6月8日(月)です。



夏のカラオケフェスタ

8月27日(木) 午後開催決定!!

場所: 美旗市民センター 多目的ホール

令和8年1月~6月に当センター2階サウンドルームの
カラオケをご利用いただいたかたが出演対象です。

(観覧は、自由です♡)

これからサウンドルームのカラオケを使って、
8月のカラオケフェスタに出演しましょう!!



救命入門講習会を実施しました



4月20日(月)名張消防署と名張消防団のかたに指導いただきサークル会員のかたと当センター職員を対象とした救命入門講習会(90分)を開催し20人が参加しました。胸骨圧迫とAEDの扱い方を学ぶこの講習は、毎年4月に開催しています。

質の良い胸骨圧迫を提供出来るよう、二人一組に分かれ正しい姿勢や押す強さ、深さ、交替の仕方などを練習しました。また、AEDのデモ機を利用し、電気ショックを行うまでの一連の流れを学びました。

令和8年度 美旗市民センター登録サークル一覧(4月号掲載分) 一部訂正のお知らせ

No.2 手話サークル みはたわかば 活動時間(正) 19:30~21:00

No.9 ペン習字ふきのとう 会費(正) 4,500/3ヵ月

No.19 四月会 学習内容(正) 言葉あそび



美旗市民センター主催事業 5~6月

5月	15日(金)	8:00	美旗市民センター友の会館外清掃 <雨天時: 5月19日(火)8:00>
	18日(月)	10:00	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第1回基本ルール・パター
	27日(水)	13:30	まなび体験セミナー第1回講座「はじめてのターゲットバードゴルフ」
6月	15日(月)	10:00	主催サークル「初心者向けゴルフサークル」第2回アプローチショット
	18日(木)	10:00	まなび体験セミナー第2回講座「ドライフラワーのフレームアレンジメント教室」
	20日(土)	13:30	第1回美旗市民大学講座「簡単薬膳であなたも健康に」