

～ 10月 主催学級・講座開催日程 ～

10月 7日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
10月4日・18日(木)	13:30～14:30	フラダンス教室	多目的ホール
10月20日(土)	13:00～16:00	陶芸体験教室	創作活動室
10月22日(月)	9:30～12:30	料理教室	調理実習室
10月28日(日)	10:00～11:30	市民大学講座	多目的ホール

百合が丘市民センター 10月号



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

第15回 百合が丘市民センターまつり  
「呼びかけ声かけふれあうまちづくり」

【日時】11月3日(土) 9:00～4日(日) 正午まで  
【場所】百合が丘市民センター 百合が丘西5-13 ☎64-6466

地域の皆さんによる手づくりのお祭りです。ふるってご参加ください。

Skip広場からお知らせ

10月9日(火)  
10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール

『室内遊具あそび』

室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこなど)やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。



たくさんのご参加お待ちしております♪

市民センター主催・近鉄ガス出張料理教室

料理教室

【日時】10月22日(月) 10:00～13:00  
からだにうれしい塩麹料理教室

【場所】市民センター 調理実習室

【講師】秦 佐知子先生

(辻クッキングスクール心齋橋校元校長)

【定員】12名 【参加費】500円

【持ち物】エプロン、ふきん、筆記用具

【申込み】10月8日(月)9時からお電話にてお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。

- ★メニュー★
- ・塩麹ミネストローネ
  - ・海の幸 塩麹パスタ
  - ・地中海サラダ (塩麹ドレッシング)
  - ・塩麹パン・チーズケーキ

映画会のお知らせ

日時：10月9日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『麒麟の翼～劇場版・新参者～』 上映時間129分

TVドラマ「新参者」でも好評を博した原作者・東野圭吾による“加賀恭一郎シリーズ”の9作目『麒麟の翼』を、再び主演に阿部寛を迎えて映画化した感動ミステリー。ある日、日本橋の翼のある麒麟像の下で男性の刺殺体が発見される。被害者である青柳武明は死の直前、腹部を刺されながら8分間も歩き続け、縁もゆかりもない日本橋までやって来るといふ不可解な行動をとっていた。一方、容疑者には、青柳のバッグを持って現場から逃走中に車に轢かれて意識不明に陥った若者・八島冬樹が浮上。恋人・中原香織が懸命に無実を訴えるも、事件は八島の犯行としてあっけなく解決するかに思われた。そんな中、日本橋署の刑事・加賀恭一郎は相棒の松宮脩平とともに独自の捜査を進めていくが…。

※作品は、予告なく変更される場合があります。

たくさんのご来場お待ちしております

☆お申込み・参加費は不要です☆

ご参加お待ちしております。は、裏面をご覧ください。たくさんのご参加お待ちしております。

百合が丘市民大学講座  
9月23日(日)

招教馬女は第  
き授田子梅1  
しを綾大子学  
お子花回



フラダンス教室  
9月6日・20(木)



11月に行われる百合が丘市民センターまつりでの発表を目標に、ステップの練習にも熱が入って来ました。

映画会  
9月11日(火)



そして脚本に恵まれたとても感動する作品でした。晴らしい映像、セッティング、役者、今回の映画会は、『わが母の記』でした。素

Skip広場  
9月11日(火)



よる身体を使ったお遊びやブックシアターなどを見せたいいただき、とても賑やかで楽しい時間を過ごしました。今回のskip広場は、自由遊びを支援した後、子どもが遊びたい保育士さん

主催学級・講座報告



百合が丘市民センター主催

# 第2回 百合が丘市民大学講座

～テーマ～

## 『京都嵯峨野の清凉寺の 釈迦如来像について』

# 10月28日(日)

## 10:00～11:30

### 市民センター多目的ホール

#### 【概要】

京都嵯峨野の清凉寺本尊は、国宝に指定される木造釈迦如来立像です。この釈迦如来立像は、平安時代中頃の喬然(ちょうねん)という僧侶が中国から持ち帰った仏像で、最初の仏像とされるインドの優填王(うでんおう)が造った像の姿を伝えることで有名です。このことから「三国(インド・中国・日本)伝来の釈迦」と呼ばれます。さらに「生身の釈迦」とも呼ばれるこの仏像に隠された秘密を、映像を用いて解説します

#### 【講師プロフィール】

井上 一稔 さん

(いのうえ かずとし)



同志社大学文学部文化史学科教授

1956年名張市生まれ。

同志社大学大学院博士課程前期終了。

滋賀県立琵琶湖文化館、東京国立文化財研究所、

奈良国立博物館の勤務を経て現職。

# 第3回 百合が丘市民大学講座

～テーマ～

## 『百合が丘の古代史』

# 11月8日(木) 午後1:30～3:00

### 市民センター多目的ホール

#### 【講師】名張市教育委員会

文化振興担当監 門田 了三 さん

質のよい眠りのために、生活のリズムを整える。

【朝(午前中)】

- ① 毎日同じ時刻に起床しましょう
- ② 朝、目覚めたら日光を浴びて、からだのリズムを整えよう。
- ③ 朝食をとって、からだに活動のサインを与えよう。

質のよい眠りで、心とからだに休養を。

睡眠時間が短いから不眠というわけではありません。日中に眠くならず元気に活動できたなら、短くても質のよい睡眠をとっている証拠。年齢を重ねると、睡眠時間が短くなるのは普通です。

— 睡眠 —

まちの保健室便り 10月号  
☎64-8600

【午後(夕方)】

- ① 午後3時までには30分以内の昼寝をとろう
- ☆ 長時間の昼寝はぼんやりするもと。
- ☆ 午後3時以降の昼寝は夜眠れなくなる原因に。

【夜(就寝前)】

- ① 夕食は、腹八分目を心がけよう。
- ② アルコールやカフェイン入りの飲み物は控えよう。
- ③ 入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかろう。
- ☆ 好きな香りのする入浴剤を入れてリラックス効果をアップ。
- ④ 眠くなったら寝床へ
- ☆ 眠ろうと意気こまないようにしましょう。
- ⑤ 寝床であれこれ考えない
- ☆ 明日できること、明日でもいいことは考えない。

できそうなところからはじめてみませんか。

## 草刈清掃のご協力をお願いします

市民センター周辺の草刈清掃を次のとおり行います。(少雨決行)



# 10月21日(日) 午前9:00～

草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参下さい。みなさまのご協力をお願いいたします。

百合が丘市民センター

## ～新規採用の事務職員のご紹介～

よろしくお願ひします

長濱 孝久 さん

市民の皆様へ愛される職員になります。

畑 和伸 さん

住民の皆様へ役立つ。安全。安心。快い暮らしの情報発信を心掛けたい。



百合が丘市民センター