

～～ 6月 主催学級・講座開催日程 ～～

6月 3日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
6月12日(火)	10:00～12:00	Skip広場	多目的ホール
6月12日(火)	13:30～	映画会	多目的ホール
6月19日(火)	9:30～12:30	料理教室	調理実習室

百合が丘
市民センター
6月号

Skip広場からお知らせ

6月12日(火)
10:00～12:00
市民センター 多目的ホール



『先生と遊ぼう』

今回は、子ども支援センターかがやきより保育士さんに来て頂き、下記のような遊びをして頂きます。

- ★かえるのうた
- ★大型絵本 “たまごの赤ちゃん”
- ★しかけ絵本 “いないいないばあ”
- ★ふれあいあそび

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

料理教室

【日時】 6月19日(火)
9:30～12:30



【場所】 市民センター 調理実習室

【講師】 秦 佐智子
(辻クッキングスクール心斎橋校元校長)

【定員】 12名

【参加費】 500円

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん

★メニュー★

- ・パエリア
- ・夏野菜のスープ
- ・モカゼリー



【申込み】

6月4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。

【問い合わせ】

市民センター ☎64-6466

【芝生広場使用禁止】

みなさまが気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。そのため、下記期間はご利用できません。

期間:6月15日(金)～7月14日(土)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

映画会のお知らせ

日時: 6月12日(火) 13:30～

場所: 市民センター多目的ホール

作品: 『ステキな金縛り』 上映時間142分



☆お申込み・参加費は不要です☆

※作品は、予告なく変更される場合があります。

「ザ・マジックアワー」の三谷幸喜監督・脚本で贈る痛快コメディ。妻殺害容疑をかけられた男のアリバイをただ一人証明できるのは落ち武者の幽霊だけという奇想天外な裁判の行方を、実力派俳優陣の豪華共演でコミカルに綴る。主演は深津絵里、共演に西田敏行、中井貴一。失敗続きの若手弁護士エミは、資産家の妻を殺害した容疑で捕まった男の弁護を担当することに。そんなエミに対し、男はアリバイがあると主張する。事件の夜、山奥の旅館で金縛りに遭っていたというのだ。早速、旅館に確かめに向かったエミ。すると本当に金縛りに遭い、なんと落ち武者の幽霊・更科六兵衛に遭遇してしまう。そこでエミは、六兵衛に法廷での証言を依頼、こうして幽霊が証言に立つという前代未聞の裁判が始まるが…。

たくさんのご来場お待ちしております

スイーツ教室
5月25日(金)



今回のスイーツ教室は、辻クッキングスクールの心斎橋元校長の秦佐知子先生を迎えて、『抹茶ムース・コーヒームース』に挑戦しました。見た目もとても綺麗で美味しいムースが出来あがり、次回も先生を迎え、パエリアなどに挑戦してみたい方々のお申し込みをお待ちしております。

映画会
5月8日(火)



今回の上映作品は、『一命』でした。映像がとっても暗い作品で、ご来場いただき迷惑をおかけしました。次回回は、とても笑える『ステキな金縛り』を上映します。たくさんの方々のご来場お待ちしております。

Skip広場
5月8日(火)



今回は、『先生と遊ぼう』です。子ども支援センターかがやきの保育士さんによる手遊びなどをしていただきます。たくさんのご参加お待ちしております。

今回のSkip広場は、室内遊具やおもちゃで自由に遊んでいただきました。

主催学級・講座報告



市民センター主催講座

知っておきたい食品表示 勉強をしてみませんか？

【日時】 6月30日(土) 10:00~11:30

【場所】 市民センター 多目的ホール

【講師】 東海農政局 津地域センター
消費安全グループ表示・規格班



【テーマ】

- 食品表示制度について (生鮮・畜産・水産・加工食品・アレルギー物質・・・)
- 有機・特別栽培について
- お米の表示について(玄米・精米・・・)
- その他



※参加申込は不要です

※入場料はございません

【お問合せ】市民センター ☎64-6466

手づくりの“おじぞうさま”が東日本大震災の被災地【岩手県大槌町】へ



5月26日・27日に百合丘陶芸塾仁則庵陶芸展が開催され会員手づくりの陶器のおじぞうさま120体が展示披露されました。これは、未だ震災の傷跡が残ることに「何か私たちに出来ることは…」との想いから陶芸を趣味として愉しめる幸せに感謝し、会員みんなの力で陶器のおじぞうさまを創り被災地へ送る計画を立てたものです。

希望の願いを込めて、おじぞうさまは1体づつ七色の手縫いの布袋に納められ、また、受け取ってくださる方々へメッセージカードも書き入れられました。岩手県大槌町は名張市と友好関係の町にあり、発送等の手配は『名張市社会福祉協議会』の協力を得て実現されました。

仁則庵として もうひとつ 明るい話題をお伝えします。

サークル代表を務める 荒川 晋氏(百合が丘東2)が、みえ県展で2年連続の入選を果たされています。みえ県展は、みえ県展運営委員会が主催するもので年に一度[日本画・彫刻]などの部門で一般公募されるもので、陶芸は[工芸]部門において出品されました。お歳を申し上げては何ですが…まもなく82歳を迎えられるそうでまことにおめでとございます。

- 食卓の醤油やソースを使う方は、醤油を減塩醤油や割り醤油(だし・酢・レモン汁などで割る)に代えてみる。
- 食品にかけずに小皿に入れて、つけて食べるようにする。
- 食べる前にかけておらずに、食べてみて味を確認してからつけるようにする。
- 塩が多い食品が好きの方は、漬物・佃煮・魚の干物・塩鮭などの塩の多い食品を確認してみよう。
- 塩の少ないおかずから食べるようにする。
- 漬物・佃煮は食べる量を減らすようにしましょう。
- 汁物が多い人は、汁物には野菜や海藻などの具をたくさん入れるようにする。
- 麺類の汁はできるだけ飲まないようにしましょう。

参考 (社) 日本家族計画協会の減塩に関するカタログより

「今より量を減らす」こと。 できることから始めましょう。



塩の多い食品を知ることが、減塩の第一歩です！ 次の食品には食塩が1g含まれています。

《自分でできる減塩の工夫》
塩分のとり過ぎは、血圧を上げたり病気になるりやすくなったりするので、体によくないと言われていきますね。みなさんは塩分のとり過ぎに気を付けていますか？今回は、減塩の基本についてお話しします。

・厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(10年版)によると、1日の塩分摂取量の目標は、男性9g未満、女性7.5g未満となっています。血圧が心配な方は1日6g未満が目安です。(塩分は体に必要なミネラルの仲間なので、少なすぎても健康には好ましくありません。適量をとりましょう。)

まちの保健室便り6月号
☎64-8600



傘の処分について

平素は、市民センターをご利用いただき誠にありがとうございます。市民センターをご利用いただいている方々へお知らせさせていただきます。6ヶ月以上放置された傘を玄関左外に置いてあります。この傘は、※7月13日(金)をもって処分させて頂くことになりました。つきましては、お心当たりの方は6月中に市民センターまでお越しください。

社会福祉協議会から

ローリーに展示していただきますので、ご自由にご覧ください。(問い合わせ) 名張市社会福祉協議会 ☎63-1111

第2回名張市地域福祉活動計画及び概要版が届いています。市民センターに展示していただきます。



清掃作業のご協力 ありがとうございました。

5月20日(日)9時から駐車場、玄関周辺の草刈清掃が行われました。約100名の方々にご協力頂き、お陰様でとても美しく綺麗になりました。ご協力下さいました皆様、お疲れさまでした。ありがとうございます。

