

～～ 9月 主催学級・講座開催日程 ～～

9月 2日 (日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
9月11日 (火)	10:00～12:00	Skip広場	多目的ホール
9月11日 (火)	13:30～	映画会	多目的ホール
9月6日・20日 (木)	13:30～14:30	フラダンス教室	多目的ホール
9月23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  
9月号  
9月号

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

**Skip広場からお知らせ**

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。

**9月11日(火)**

10:00～12:00

市民センター 多目的ホール

**『先生と遊ぼう』**



- ★手遊び (トントン アンパンマン)
- ★かわり絵 (紙皿を使用する)
- ★歌 (こぶたぬきつねこ)
- ★ブラックシアター (夏の夜のお化けたち)
- ★ウチワシアター (おおきな太鼓)
- ★ふれあい遊び

たくさんのご参加お待ちしております♪

**映画会のお知らせ**

日時：9月11日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『わが母の記』 上映時間118分



☆お申込み・参加費は不要です☆

役所広司、樹木希林、宮崎あおいら実力派キャストで10年間にわたる親子、家族の愛を描く。昭和39年、小説家の伊上洪作は、父が亡くなり母・八重の面倒を見ることになる。幼少期に母と離れて暮らしていたため距離を置いていた洪作だったが、妻や3人の娘、妹たちに支えられ、自身の幼いころの記憶と八重の思いに向き合うことに。八重は薄れゆく記憶の中で息子への愛を確かめ、洪作はそんな母を理解し、次第に受け入れられるようになっていく。第35回モントリオール世界映画祭ワールド・コンペティション部門で審査員特別グランプリを受賞。

※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**

**夏休みこども映画会  
8月16日(木)**



毎年恒例の「夏休みこども映画会」今年の上映作品は『フレンズもののけ島のナキ』でした。このお話の素晴らしいところは、「こどもたち」なまかまの存在でした。誰もが自分ひとりで生きていくのではなく、大勢の仲間を支えられ、どこかで助けられているのだということをお話でもありました。笑いあり涙あり...こどもから大人まで幅広い世代で楽しめる映画でした。

**映画会  
8月14日(火)**



今回の上映作品は、『ALL WAYS 3丁目の夕日64』でした。シリーズを通して等身大の成長が本当に流れたかのように感じる事ができ、未来には希望があるといつも前向きに終わるところが印象に残る映画でした。



たくさんのご参加お待ちしております。

**Skip広場  
8月14日(火)**

今回のskip広場は、室内遊具遊びでした。プランコでゆらゆらしたり元気よく遊んでくれていました。次回は、「先生と遊ぼう」です。こども支援センターかがやきの保育士さんに来て頂き手遊びなどふれあい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。

主催学級・講座報告



**こども教室  
8月22日(火)**



挑戦しました。竹にようかんを入れる作業は、みんな協力し合いとても夏らしく美味しい竹ようかんが出来ました。オムレツケーキは、手づくりのスポンジに、バナナを挟み、チョコレートの目にバナナの羽...とてもかわいらしい鳥さんが出来ました。最後にみんなで試食。賑やかな楽しい教室となりました。



来年度のこども教室もお楽しみに。

**フラダンス教室  
8月2日・23**



今月から始まった『フラダンス』。9名の受講者はお揃いのパウスカートを履き教室は南国ムード溢れる中で始まりました。今月は基本ステップの練習に皆さん熱心に取り組まれました。



# 百合が丘市民大学講座

## ～テーマ～ 『伊賀の惣国一揆について』

第1回

9月23日 日

10:00～11:30

市民センター多目的ホール



各地で見られる一揆は、いつ何をきっかけに結ばれたのか…

【講師】 梅花女子大学 教授  
馬田 綾子 さん  
京都大学大学院文学研究科を経て  
現在梅花女子大学文学部教授

第2回  
10月28日 日

～テーマ～  
『京都嵯峨野の清涼寺の  
釈迦如来像について』  
—三国伝来・生身仏—

【講師】 同志社大学 教授  
井上 一穂 さん

土を手「わいわい、がやがや」・・・

百合が丘市民センター主催

## ※3回講座※ 陶芸体験教室

初めての方でも大丈夫!!

- 【第1回】10月20日(土)『白泥茶碗』
- 【第2回】11月17日(土)『立ち姿のお地蔵さま』  
『短冊付きのお地蔵さま』
- 【第3回】12月15日(土)『花入れ』
- 【時間】各回共 午後1時～4時
- 【講師】杉本 則子 先生 (補佐)仁則庵会員 各回3名 計9名協力
- 【書道講師】高橋 恵子 先生  
(第3回に書道の先生をお迎えして、短冊にひらがな書をご指導頂きます)
- 【持ち物】・タオル2枚(使い古し)  
・エプロン(ラフな服装なら自由)
- 【定員】16名(先着順)

作品見本は、センターロビー  
に展示しています。

【お申込み方法】  
市民センター窓口にてお申し込みください。  
その際、3回分(材料代+焼成代)  
の会費1,800円を徴収させていただきます。  
なお、材料購入の為、お申込み後のキャンセル返金は  
できませんのであらかじめご了承下さい。



※必ずお申込み氏名の方が受講して下さい※

【受付開始】9月18日(火) 午前9時より  
②・お電話での受付はいたしません。  
・先着順受付です。定員に達しましたら締め切ります。  
・青蓮寺、百合が丘、南百合が丘在住の方に限ります。

- 【卵】 たんぱく質食品の王様、卵を1日1個  
(約50g) 食べましょう。
- 【油脂】 効果のよいエネルギー源となる油を  
使った料理を1品加えれば、疲労回復に  
効果的。
- 【魚介】 血圧が下がるタウリンが豊富です。  
1日一切れ(80g) 食べましょう。
- 【肉】 強い体をつくるスタミナ源です。  
1日の目安は薄切り肉3枚(70g)

食事のポイント  
「たくさん」より「まんばなく」  
70歳を超えたら、生活習慣病の予防より老化  
を遅らせる食生活を心がけましょう。  
コレステロールやエネルギーを気にするあまり、  
野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果。  
さまざまな食品群を取り入れることが、寝たき  
り予防につながる事がわかっています。



まちの保健室便り9月号  
☎64-8600

名張市・教育委員会 共催

### 優秀映画鑑賞推進事業 「なばい名画座」

「眠狂四郎 殺法帖」を監督された故田中徳三氏の奥様から入場券20枚(500円)を寄贈頂きました。ご入用の方は市民センターまでお問い合わせください。 ☎64-6466

【日時】9月9日(日)  
午前10時30分～午後6時35分

【場所】アドバンスコープADSホール

【入場料】500円

【作品】上映10:30～『弁天小僧』  
上映13:30～『眠狂四郎殺法帖』  
上映17:05～『沓掛時次郎 遊狭一匹』

【問合せ】アドバンスコープADSホール ☎64-3478

- 【海藻】 1日1品、海藻のメニューを食卓へ。  
老化と戦うミネラルが豊富です。
  - 【牛乳・乳製品】  
骨が元気になる習慣は、カルシウムがいっぱいの1日1本牛乳(200ml)から。
  - 【大豆や大豆製品】  
抗酸化物質が豊富な豆腐製品。豆腐なら1日1/3丁
  - 【緑黄色野菜】  
緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく調理してたくさん摂りましょう。
  - 【いも】 1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。
  - 【果物】 1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。
- 自分の状態をチェックして、いつもの習慣をちよつと見直すだけで元気に長生きすることができます。  
今日からできる低栄養予防、はじめましょう。

名張市・自衛隊伊賀協力会 共催

### 陸上自衛隊音楽隊による 「ふれあいコンサートin名張」

【日時】9月8日(土)  
午後2時開場、2時30分開演

【場所】アドバンスコープADSホール

◎入場無料。入場には整理券が必要です。  
入場希望者は問い合わせ先へご連絡ください。

【問合せ】自衛隊伊賀地域事務所 ☎21-6720

