

～～ 11月 主催学級・講座開催日程 ～～

11月23日(土)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
11月 4日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
11月18日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
11月26日(火)	13:30～	市民教養講座	名張市教育センター
11月30日(土)	13:00～15:00	ハワイアンコンサート	多目的ホール

第3回

百合が丘市民センター教養講座

百合が丘市民センター主催
「なばい人養成塾」共催

「伊賀の古墳と美旗の古墳群」

【講師】元奈良大学 学長 水野 正好さん

11月26日(火)
13:30～

名張市教育センター 大研修室

申し込み不要 無料



【概要】畿内に接する伊賀地域は、東国への経路にあたることから早くから古墳が築かれています。四世紀末に築かれた石山古墳は、出土品から畿内勢力との強い結びつきが伺えます。同時期に築かれた殿塚古墳からは、武人が想定されています。殿塚古墳をはじめとする美旗古墳群の被葬者と、他の伊賀の古墳の被葬者とを見くらべてみます。

たくさんのご参加お待ちしております。



11月12日(火)

10:00～12:00 (受付9:30～)
市民センター 多目的ホール

【対象】箕曲地区(夏見・瀬古口・箕曲中村・青蓮寺・中知山・百合が丘・南百合が丘)

0歳から未就園児までのお子さんとその保護者

【主催】箕曲地区民生・児童委員協議会

☆お申込み・参加費は不要です☆

赤ちゃん・キッズ集まれ!!

たくさんのご参加お待ちしております♪



※お問い合わせは、お近くの民生・児童委員又は主任児童委員
谷出 ☎61-0493 辻本 ☎63-3765

映画会のお知らせ

日時: 11月12日(火) 13:30～

場所: 市民センター多目的ホール

作品: 『あかね空』 上映時間 120分



☆お申込み・参加費は不要です☆

人情時代小説の名手、山本一力の直木賞受賞作を内野聖陽&中谷美紀主演で映画化した感動作。京で豆腐作りの修行を積んだ永吉と江戸っ子のおふみ。江戸で出会ったふたりはすぐに惹かれ合い、深川の長屋に小さな豆腐店を開いた。永吉が作る京の豆腐は江戸の人々にはなかなか受け入れられなかったが、気丈なおふみの努力のかいあって店は次第に繁盛しはじめる。やがて3人の子どもにも恵まれ、幸せな日々を送っていたが……。

※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。

草刈清掃のご協力
ありがとうございました



10月20日に予定していた草刈清掃ですが、雨の為に中止となりました。

シルバー人材センターの方々や市民センター活動しているサークル会員さんなど、「当日は雨が降りそうだから先にしておきます」事前に来て下さったり、「当日は雨が降ったから」と後日来て下さったり、たくさんの方に協力いただきました。お陰様でとても美しく綺麗になりました。本当にありがとうございました。



11月に行われる地域フェスタにも、教室に参加されている皆さん四季折々の作品を展示します。是非ご覧ください。

楽しい手芸教室
10月 7日(月)
10月21日(月)

10月は、『柿』『どんぐり』に挑戦しました。本物の柿のへたやどんぐりのへたを使って作品を作っていました。柿の丸みを出すに苦労されたようです。市民センターのショーケースには、これまでに作られた作品を展示しています。お越しの際は、是非みてください。

主催学級・講座報告



第4回 みんなで楽しむハワイアンコンサート

主催：百合が丘市民センター

昨年也大盛況だった“レイハワイアンズ”さんがまた来てくれます！！
今年のフラダンスは、百合小こどもクラブのこどもたちが参加してくれます！
たくさんのお申込みお待ちしております。



11月30日

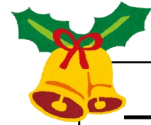
午後1時00分～午後3時00分
百合が丘市民センター 多目的ホール

- 【出演者】 レイハワイアンズとフラダンサー
【演 目】 ハワイアンソング、歌謡曲、唱歌、ハワイアンダンス
【参加費】 無料
【申込み】 11月11日(月)9時から電話(64-6466)でお申し込みください。
定員(100名)になり次第締め切らせていただきます。

たのしい♪ かんたん！料理教室

『名張市食生活改善推進協議会』の皆さんに
楽しくお料理を教えてください。

【日 時】 12月5日(木)
10:00～13:00
【場 所】 百合が丘市民センター 調理実習室



ークリスマス料理ー

- ・和風ミートローフ
- ・かぼちゃのスープ
- ・トマトライス
- ・フルーツポンチ

- 【定 員】 15名
【参加費】 500円
【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具
【申込み】 11月11日(月)9時よりお電話にてお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

百合が丘市民センター
Tel64-6466

【名張市社会福祉協議会からののお知らせ】

おもちゃ図書館 クリスマス会

【日時】 平成25年12月7日(土)
10:00～12:00(受付9:30～)
【場所】 名張市総合福祉センターふれあい2階 展示ホール

- 【対 象】 名張市在住で、就学前の幼児、障がいのある小学生以下の子ども
【参加費】 無料
【定 員】 子ども20名※保護者同伴
【締 切】 11月29日(金)
【内 容】 ★工作(牛乳パックで作るサンタクロース小物入れ)
★おもちゃ遊び
★ボランティアグループ「紙芝居の“ひこう船”」による紙芝居
★ボランティアグループ「ひよっこ育成クラブ」による紙ひこうき遊び

【申 込】 参加申込書もしくは、お電話でお申し込みください。
【問合せ】 〒518-0718 名張市丸之内79 総合福祉センターふれあい内
名張市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL63-1111/FAX64-3349

【名張警察署からののお知らせ】

自転車に鍵をして！

名張警察署館内で9月に認知した自転車盗の件数は
15件で、先月と比べると**3件**増えています。

この**15件**のうち、鍵をしていなかったのは**13件**でした。

自転車を止める時は

必ず鍵をして！



自主防犯で身近な犯罪を減らしましょう。

名張警察署 ☎62-0110 緊急時は110番通報を!!

食物繊維を積極的に摂りましょう！

食物繊維の働きが注目されています。便秘改善の効果がよく知られています。生活習慣病の予防が期待できるとも言われています。そんな食物繊維についてご紹介します。

「食物繊維の期待される働き」

食物繊維は便秘の改善・予防の働きがよく知られ、便をやわらかく、そしてかさを増してくれるので、老廃物を排出しやすくします。最近ではコレステロール値や血糖値の上昇を抑える効果が期待できるといわれ、生活習慣の予防としても注目を集めています。

また、食物繊維を豊富に含む食材は噛み応えがあるものが多く、よく噛む様になり、満腹感を得やすく、食べ過ぎによる脂肪の予防、改善に効果が期待できます。

「食物繊維は不足しがちな栄養素」

食物繊維は、年齢や性別によって異なりますが、成人は一日におよそ20g以上摂取する事が望ましいとされています。ところが現代の食生活では、平均摂取量は14.1g(厚生

労働省・栄養調査)です。

食物繊維は海藻やきのこ・芋・野菜・果実に多く含まれ、副食から摂取することが多い栄養素です。これらの食材を毎日十分に摂取する事は難しく、そのために不足がちになると言われています。

旬の物を食べようのコーナー

今回はさつまい芋を使った「さつまい芋のオレンジ煮」です

【材料】

さつまい芋 1本

100%オレンジジュース 1カップ

バター 10g

さとう 大1/3はい

①さつまい芋は輪切りにして、水にさらす。

②水を切ったさつまい芋を鍋に入れ、なるべく重ならないように並べて、その他の材料を入れて火にかける。

③落とし蓋をして弱火で約15～20分、煮汁が少し残るぐらいで出来上がり！

さつまい芋の大きさによって

調味料の量は調整して下さいね！



まちの保健室便り11月号

☎64-8600