

～～ 12月 主催学級・講座開催日程 ～～

12月 2日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
12月 8日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
12月16日(月)	10:00～12:00	楽しい手芸教室	創作活動室
12月20日(金)	10:00～	市民教養講座	多目的ホール
12月20日(金)	10:00～13:00	料理教室	調理実習室



第4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

「百合が丘の歴史について」 [講師] 名張市教育委員会理事 門田了三さん

12月20日(金)

10:00～

市民センター 多目的ホール

申し込み不要 無料



【概要】百合が丘住宅地は、北西に延びるなだらかな丘陵地です。この地に名張で最初に暮らした縄文時代草創期の人々から、奈良時代の名張郡衙に勤めた官人達の奥津城まで、この地の古代史を解説します。

たくさんのご参加お待ちしております。

料理教室

市民センター主催・名張近鉄ガス出張料理教室

【日時】12月20日(金) 10:00～13:00頃

【場所】市民センター 調理実習室

【講師】秦 佐知子(料理研究家)

【定員】12名

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん

【申込み】12月9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頂きます。



～アレンジおせち～

- ・黒豆ゆいね金箔のせ
- ・海老の黄身ずし
- ・ナッツごまめ
- ・鶏のチリソースくるみ
- ・イカのふくさ卵
- ・変わり煮しめ



市民センター ☎64-6466



映画会のお知らせ

日時：12月10日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆

作品：『「わたし」の人生 我が命のタンゴ』 上映時間104分

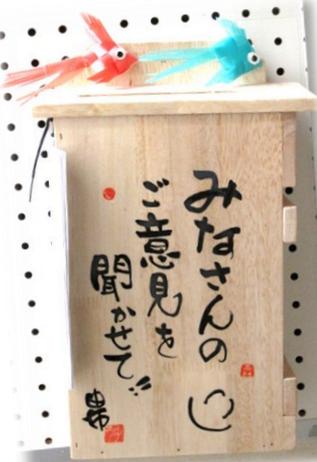
老年医療に長年携わってきた精神科医・和田秀樹が、2007年の「受験のシンデレラ」に続いて監督を務めたヒューマン・ドラマ。認知症の父を抱えた家族が直面する様々な問題と、そんな家族が“タンゴセラピー”として注目を集める最新音楽療法を通して絆を取り戻していく姿を描く。主演は秋吉久美子、橋爪功、共演に松原智恵子。

※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。



市民センター内に、ご意見箱を設置しました。市民センターへのご意見、ご要望などがございましたらご記入、ご投函ください。



市民センターは、12月29日(日)～1月3日(金)まで、年末年始休館日となります。年内に輪転機の使用等、市民センターにご用の方は、12月28日(土)までにお越しください。

百合が丘市民センター

Skip 広場からお知らせ

12月10日(火) 10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール

「室内遊具遊び」

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

☆お申込み・参加費は不要です☆  
たくさんのご参加お待ちしております♪





ステージ発表



屋外ステージ発表



展示発表



もちつきに参加と餅のふるまい



出店エリア 13団体のテント参加



フリーマーケット 10ブース出店



ミニSL乗車



ポニー乗馬



グラウンドゴルフ体験



ちんどん屋さんのパフォーマンス



ストラックアウトに挑戦



キックターゲットに挑戦



ノルディックウォーキング体験



健康相談と体力測定会



チビッコ消防士

## 「仁則庵作品展及び作品チャリティ販売」御礼とご報告

皆様には、益々ご清祥のこととお喜びを申し上げます。先だつての地域フェスタ『仁則庵 陶芸展』をご高覧賜り、また作品チャリティ販売では、お買い求め頂きまして有り難うございました。お陰様で好評のうちに終える事ができました。今回のイベントは、大勢の子供さん達の参加となり、仁則庵もミニ陶芸体験を実施致しました。低学年の体験希望者が多く、小さな手で陶土に触れて、小鉢を制作しました。体験料の中からもチャリティ協力をして頂きました。チャリティ販売へご理解とご協力を賜わりまして、盛況とご講評を頂き18回を重ねることが出来ました。収益金は、今回も名張市社会福祉協議会へ〔11月19日付〕預託いたしました。書面でのご報告は市民センターロビーの仁則庵作品展示ガラスケースに表示させて頂いております。今後とも会員一同、地域へ少しでも貢献できることを願って活動致します。皆様に深く感謝を申し上げます。誠に有難うございました。

旬の物を食べようのコーナー  
今回は・里芋のごまあえ・材料(2人分)  
里芋 200g オイスターソース 小さじ1  
砂糖 大きじ1/2 塩 少々  
ごま油 小さじ1 すり黒ごま 大きじ1  
里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど里芋がやわらかくなるまで加熱し、調味料で和える。  
☆里芋はゆでると粘りが出て、よりおいしく仕上がります。

【寝る子は育つ???】  
成長ホルモンは睡眠中に分泌されるので、子供の成長に睡眠は不可欠です。反対に睡眠が不足すると、情緒不安定、慢性的な倦怠感、学習能力の低下などの原因になります。1日に望ましい合計睡眠時間の目安は、3歳は11〜15時間、6〜12歳は10〜11時間、13〜18歳は8時間以上です。

【1日8時間眠らないといけない???】  
必ずしも「8時間睡眠」をとる必要はありません。「8時間眠らないといけない」という思い込みは、かえってストレスになります。適切な睡眠時間は人によって異なります。成人の場合は7〜9時間で、目覚めたときにすっきり感がある事が大事です。アメリカでは6時間半〜7時間半の睡眠を取っている人が最も長生きと報告されています。

【歳をとると眠りは浅くなる???】  
加齢に伴って不眠症状を訴える人が増えてきています。高齢者は体温調整がしにくく入眠に苦労する、夜間に目が覚める、活動量の低下から必要な睡眠時間そのものが少なくなるなどの傾向があります。日光を浴びて体内時計を調整したり、軽い運動をしたり、昼寝を減らしたり、日中の過ごし方を工夫してみましよう。  
【睡眠と健康】  
毎日しっかりと眠れていますか? 朝すっきりと目覚められないと不調を訴える方が増えています。「睡眠を十分にとれない」「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった「不眠傾向」や一方で、実はよく眠れているのに眠れていないと感じてしまい、それがストレスになっている人もいます。眠りを正しく理解して、睡眠上手を目指しましょう。  
生活の質を高める快眠の作り方

まちの保健室便り12月号  
64-8600  
お電話