



館長 宮下 和男
事務職員 堀口 明良
 畑田 和伸
 松田 博美
 里見 真人
 中元 さとみ
 田中 弘美
 仲井 安則
 岡村 治人

夜間勤務員

皆様に親しまれる市民センターを
 目標に努力してまいります。
 本年も変わらぬご指導ご鞭撻をよ
 ろしくお願いいたします。

あけまして
 おめでとう
 笑顔



百合が丘
 市民センター
 1月号



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

～～ 1月 主催学級・講座開催日程 ～～

1月12日(日) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室

Skip 広場からお知らせ

1月14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
 いただきます。絵本もあるよ!

☆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♪

映画会のお知らせ

日時: 1月14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: 『人生、いろどり』 上映時間112分

「葉っぱビジネス」で成功を収めた徳島県上勝町の実話を、吉行和子、富司純子、中尾ミエのベテラン女優3人の主演で映画化したヒューマン・ドラマ。監督は「世界はときどき美しい」の御法川修。四国で一番人口が少ない過疎の町、徳島県上勝町。若者の流出が止まらず、半数近くを高齢者が占める中、頼みのみかん栽培も寒波で大打撃を受け、住民の多くが苦境に陥っていた。そんなある日、農協職員江田晴彦は、居酒屋であるビジネスを思いつく。それは、「つまもの」と呼ばれる料理に彩りを添える葉っぱを自分たちで売ろうというもの。しかし住民の反応は芳しくなく、協力を申し出てくれたのは、未亡人の石本花恵と彼女に強引に誘われた親友の徳本薫の2人だけだった。

※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。

たのしい手芸教室
 12月2日・16日(月)



12月は、平成26年の干支「うま」に挑戦しました。うまの耳は、縫いつけるのではなく、穴をつくり差し込むなど、とても手の込んだ作品でした。みんな材料は一緒のもので、顔の長さや形、たてがみの長さなどそれぞれみな違ったお馬さんが出来あがりしました。市民センターシヨールケースに教室で作った作品を飾っています。お越しの際は、是非ご覧になってみてください。

料理教室
 12月20日(金)

中でも「海老のチリソースくるみ」は、作り方も意外に簡単で美味しかったと好評だったようです。みなさんは、どのようなおせちで新しい年を迎えるのでしょうか...



今回の料理教室は、名張近鉄力スの出張料理輝洋室で、料理研究家の秦佐知子先生をお迎えし、『アレンジおせち』6品に挑戦しました。

草創期の人々から、奈良時代の名張群衛(ぐんが)に勤めた官人達の奥津城(おくつき)まで、この地の古史について講演いただきました。今回の教養講座で今年度は全ての講座は終了しました。ご参加頂きました方々、本当にありがとうございました。

市民センター教養講座
 12月20日(金)



第4回教養講座は、名張市教育委員会理事門田了三さんを講師にお迎えし、名張で最初に暮らした縄文時代の草創期の人々から、奈良時代の名張群衛(ぐんが)に勤めた官人達の奥津城(おくつき)まで、この地の古史について講演いただきました。今回の教養講座で今年度は全ての講座は終了しました。ご参加頂きました方々、本当にありがとうございました。

主催学級・講座報告

百合が丘
市民センター

新規登録サークル募集します！

百合が丘市民センターでサークル活動してみませんか？

【申込期間】平成26年1月31日（金）まで

【申込場所】百合が丘市民センター

【申込方法】サークル登録申請書を提出（様式は市民センターにあります）

※申込みいただきましたら、サークル運営要綱に基づき、審査させていただきます。

現在、太極拳・コーラス・洋裁・ピンポン・陶芸・パソコン・体操など42の団体が百合が丘市民センターでサークル活動されています。登録に関する手続きや詳細については、お気軽に市民センターにご相談ください。

百合が丘市民センター 電話64-6466



健診について

健康な身体の確認をしましょう…

血液・尿・血圧・身体計測等

【対象】

40歳から74歳までの「国民健康保険」加入者

【申込み・お問い合わせ】

1月17日まで 市民センター 64-6466
まちの保健室 64-8600

【実施日】2月1日（土）9時00分～10時30分

【場所】教育センター2階（百合が丘西5-25）
※市民センターの向かい側です。

【有料】500円と1,000円の2コースがあります

【主催】名張市役所



乗物の盗難に注意！

昨年1月から11月中の名張警察署管内の刑法犯認知件数は547件で、前年の同じ時期に比べて165件減少しましたが、オートバイ盗と自転車盗については増加しています。



○オートバイ盗については、

「ハンドルロックをかけて、エンジンキーを抜く」
「チェーン錠などを活用してツーロックをする」

○自転車盗については、

「備え付けのカギに加えて、チェーン錠などで
ツーロックをする」



ということが盗難被害を予防する有効な方法です。

年末年始は犯罪が多発します！！

皆さん、十分注意してください。



名張警察署

電話62-0110

緊急時は110番通報を！！

今回から旬の食材を使った
「減塩のためのレシピ」を紹介します。

【紅白なます】

エネルギー：1人分22kcal
たんぱく質：0.2g
脂質：0g
塩分：0.4g



～材料（1人分）～

大根30g にんじん10g 塩少々
ゆず皮少々

〈甘酢〉酢大さじ1/2 砂糖小さじ1
塩ひとつまみ

～作り方～

- 1 大根、にんじんは3～4cmの長さのせん切りにし、塩もみして20分ほどおき、酢洗いのする。
- 2 ゆず皮はせん切りにし、1に混ぜる。
- 3 甘酢を作り、2を和える。
器に盛り、ゆず皮を松葉に切って飾る。

中央法規・けあサポよりレシピ引用
<http://www.caresapo.jp/>

みなさん、今年もまちの保健室をよろしくお願ひします。

高血圧・今日から始める生活習慣改善

年末・年始になると美味しい物を食べたり、お酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？日頃の運動不足などもあり、いつの間にか血圧が上がっている…といったようなことがないようになりたいですね。高血圧は自覚症状がほとんどない為、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。

- 日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は脳卒中などにかかる確率が2～3倍も高くなる危険な状態だとされています。
- 今日から始める生活習慣改善
高血圧の主な原因は塩分・肥満です。高血圧を予防・改善するためには塩分をとり過ぎないようにすること…1日の食塩摂取目標量＝高血圧の方は6g未満が目標（塩6gは小さじ1杯程度だそうです。）
- 適度な運動：軽めの有酸素運動がおすすめです。ただし運動中は血圧が上がるので、無理は禁物。かかりつけ医に相談して運動メニューを作るのもよいでしょう。運動の際は水分補給を忘れずに。
- ストレスも血圧を高める原因になるので、なるべくストレスをため込まないようにしましょう。
- 身近なところから高血圧対策
●朝起きはゆっくりと
血圧は、起床前から徐々に上昇しています。血圧が高めの方は、このときに血圧が特に高くなりやすく、注意が必要です。血圧が高めの方は、起床時は一度上半身を起こしてからゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- 急激な温度差に注意
血圧は急激な温度差によっても変化します。冬場に屋外に出る時や、お風呂場などの温度差を緩和する工夫が大切です。

まちの保健室便り1月号
64-8600

