

～～ 10月 主催学級・講座開催日程 ～～

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------|
| 10月12日(日) | 9:00～ | パソコン教室 | まちづくり情報室 |
| 10月17日(金) | 10:00～13:00頃 | 近鉄ガス出張料理教室 | 調理実習室 |
| 10月26日(日) | 10:00～ | 男の料理教室 | 調理実習室 |



2014 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ

(日時) 11月1日(土) ～ 2日(日) (場所) 百合が丘市民センター
 10:00～16:00 10:00～15:00 百合が丘西5-13 ☎64-6466

地域フェスタは、以前の「市民センターまつり」に合わせ「防災フェスタ」「健康広場」「ふれあい広場」「ちびっこ広場」なども併催し、子どもさんから高齢者までご家族と一緒に秋の一日をゆっくり楽しんでいただける「地域秋祭り」です。今年は教育センターさんにもイベント参加して頂いています。フェスタのファイナルは、伊賀シンフォニーオーケストラのコンサートが飾ります。皆さんとともに楽しいひと時を過ごしましょう。たくさんのご来場を心よりお待ちしております。

*詳細については、後日プログラムを各戸配布させていただきます。

- 【市民センターサークルの発表】
サークルの作品展示、ステージ発表(館内ホール・野外ステージ)
- 【防災フェスタ】
煙体験、AED使用体験、水消火器消火訓練、パトカー・白バイ・防災用品の売など
- 【健康広場】
ノルディックウォーキングの体験指導・高齢者疑似体験
- 【ちびっこ広場】
ミニSL体験乗車(無料)、ゲームに挑戦、まっくろくろすけを捜そう
- 【ふれあい広場】
グランドゴルフ体験会、サッカーゲーム、ストラックアウト
- 【教育センター企画】
よちよちペンギんをつくろう、テニスの楽しさに触れよう
- 【出店エリア】
野菜の即売、やきそば、うどん、カレー、たこ焼き他 多数のテント出店
- 【特別イベント】
青蓮寺地区のお餅つき、チンドン屋さんの参加、フリーマーケット、野外ステージでのウルトラクイズ大会
- 【地域フェスタフェスタのファイナルを飾るコンサート】



紹介・販



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

映画会のお知らせ

日時：10月14日(火) 13:30～
 場所：市民センター多目的ホール
 作品：『風立ちぬ』 上映時間 126分

☆お申込み・参加費は不要です☆

※世代関係なく楽しめるアニメーションです。

大正から昭和にかけての日本。戦争や大震災、世界恐慌による不景気により、世間は閉塞感に覆われていた。航空機的设计者である堀越二郎は、イタリア人飛行機製作者カプローニを尊敬し、いつか美しい飛行機を作り上げたいという野心を抱いていた。関東大震災のさなか車で出会った菜穂子とある日再会。二人は恋に落ちるが、菜穂子が結核にかかってしまう。

※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。



おはなしの会
9月7日(日)

今年で生誕120年を迎える江戸川乱歩の名張で、知らなかつた乱歩のこゝろやまちな映像資料を豊富に映像資料で説明いただき、小島さんの講演を通じて探偵ごっこが出来たように思いました。本当に貴重な講演有り難うございました。

主催学級・講座報告

今年で生誕120年を迎える江戸川乱歩の名張で、知らなかつた乱歩のこゝろやまちな映像資料を豊富に映像資料で説明いただき、小島さんの講演を通じて探偵ごっこが出来たように思いました。本当に貴重な講演有り難うございました。

Skip広場からお知らせ

10月14日(火)
10:00～12:00
市民センター 多目的ホール



“室内遊具あそび”

室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこなど)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!!

たくさんのご参加お待ちしております♪

☆お申込み・参加費は不要です☆

市民センター主催

男の料理教室

(災害時に見直されるお父さんの実力)

命をつなぐものは食『食べることです』食べることで生きる力をもらい、日常を取り戻せるのです。東日本大震災をしのいだ皆さんの体験から得た料理です。冷蔵庫に残されていた食材、買い置きしてあった保存食材などを利用してお料理します。

【日時】10月26日(日) 10時～

【場所】百合が丘市民センター 調理実習室

【講師】配食サービス『ゆりの花』の調理ボランティア

【メニュー】

- ・煮込みソースハヤシライス
 - ・生春巻き
 - ・こんぶと梅のおにぎり
- (いずれも30分程度で出来る料理です)



【定員】男性10名(先着順)

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、三角巾

【申込み】10月10日(金)9時からお電話にてお申込みください。

【問い合わせ】百合が丘市民センター ☎64-6466

市民センター主催

近鉄ガス出張料理教室

秋の食材をたのしもう!

第2回近鉄ガス出張料理教室は「秋の食材を使ったメニュー」です。秦先生をお招きし、皆さんに楽しくお料理を教えてくださいます。

【日時】10月17日(金) 10時～13時ごろ

【場所】百合が丘市民センター 調理実習室

【講師】秦 佐知子さん(料理研究家)



【秋の食材を使ったメニュー】

- ・焼き目長芋と海老団子の煮物
- ・柿の白和え
- ・変わり茶碗蒸し
- ・鶏の柚庵焼き
- ・和風モンブラン



【定員】12名(先着順)

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、布巾、筆記用具

【申込み】10月10日(金)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。

※定員に満たない場合は、中止します。

【問い合わせ】百合が丘市民センター ☎64-6466

10月より市民センター内カフェバルーンは日曜日おやすみします ☕

草刈清掃のご協力をお願いします

10月19日(日)午前9:00～ 市民センター周辺の草刈除草清掃を行います。(少雨決行)

草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参ください。みなさまのご協力お願いいたします。

健康のために、生活習慣を見直しましょう!

食べ過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を積み重ねると、内臓脂肪が蓄積していきます。内臓脂肪がたまるとう高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を招き、放っておくと、血管はかたく、もろくなり、破れたり、詰まったりして、心臓病や脳卒中を引き起こす原因となります。

こんな生活習慣が危険信号です。
あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

- お腹いっぱいになるまで食べる。
- 野菜をあまり食べない
- 魚より肉をよく食べる
- 揚げ物など、あぶらっこいものをよく食べる
- 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動に車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- 睡眠不足である

出来ることから始めましょう!

【食事】

- ☆ お腹いっぱい食べる人は、よく噛み、野菜から食べる。食べる量は腹八分目まで!
- ☆ 緑黄色野菜をたっぷりと採る。量は両手のひらにいっぱいくらい。
- ☆ 魚より肉をよく食べる人は、肉と魚は1対1。量は手のひらサイズ。
- ☆ あぶらっこいものをよく食べる人は、調理法を、揚げる・炒めるから焼く・蒸すに変更する。
- ☆ ファーストフードや間食は控えるにする。

【運動】

- ☆ トレーニング代わりに階段を利用する。
- ☆ 定期的に運動を行っていない人は、日々の歩行の工夫を。歩幅をひろくしてテンポよく速足で歩きましょう。

他にも見直すべき生活習慣は、お酒をたくさん飲む人は、適量を知り、休肝日を週に2日設けましょう。喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。

生活習慣病は日々の積み重ねで起こります。毎日コツコツと健康のためにできることを実行しましょう。

健康のために、生活習慣を見直しましょう!

食べ過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を積み重ねると、内臓脂肪が蓄積していきます。内臓脂肪がたまるとう高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を招き、放っておくと、血管はかたく、もろくなり、破れたり、詰まったりして、心臓病や脳卒中を引き起こす原因となります。

こんな生活習慣が危険信号です。
あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

- お腹いっぱいになるまで食べる。
- 野菜をあまり食べない
- 魚より肉をよく食べる
- 揚げ物など、あぶらっこいものをよく食べる
- 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動に車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- 睡眠不足である

出来ることから始めましょう!

【食事】

- ☆ お腹いっぱい食べる人は、よく噛み、野菜から食べる。食べる量は腹八分目まで!
- ☆ 緑黄色野菜をたっぷりと採る。量は両手のひらにいっぱいくらい。
- ☆ 魚より肉をよく食べる人は、肉と魚は1対1。量は手のひらサイズ。
- ☆ あぶらっこいものをよく食べる人は、調理法を、揚げる・炒めるから焼く・蒸すに変更する。
- ☆ ファーストフードや間食は控えるにする。

【運動】

- ☆ トレーニング代わりに階段を利用する。
- ☆ 定期的に運動を行っていない人は、日々の歩行の工夫を。歩幅をひろくしてテンポよく速足で歩きましょう。

他にも見直すべき生活習慣は、お酒をたくさん飲む人は、適量を知り、休肝日を週に2日設けましょう。喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。

生活習慣病は日々の積み重ねで起こります。毎日コツコツと健康のためにできることを実行しましょう。



まちの保健室便り10月号
☎64-8600

