

～～ 12月 主催学級・講座開催日程 ～～

| | | | |
|-----------|-------------|--------------|----------|
| 12月11日(木) | 15:00～16:20 | えひめAIの作り方講習会 | 多目的ホール |
| 12月14日(日) | 9:00～ | パソコン教室 | まちづくり情報室 |
| 12月14日(日) | 19:00～21:00 | ふたご座流星群を観よう! | 駐車場 |



百合が丘

市民センター 便り

環境浄化に多彩に貢献!

【えひめAI】の作り方講習会

【日時】12月11日(木) 15:00～16:20

【場所】市民センター 創作活動室

【講師】青蓮寺ダム管理所 赤尾所長

【定員】24名 ※参加費不要

【申込み】12月6日(土)9:00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。

市民センター
☎64-6466



【えひめAIの効果】

消臭、ぬめりとり、汚れ落とし、汚れ防止、浴槽配管内湯垢落とし、排水管の汚れ落とし、植物の発育促進など効果があります。

市民センター
主催

お願い事のたくさんある方は、必見情報!
厳寒の中、寝袋に入って
ふたご座流星群を観よう!

【日時】12月14日(日)

19:00～21:00

【場所】市民センター 駐車場

※事前申込み・参加費は不要です

【注意事項】

- ・願ひ事は、各自考えてくること。
- ・暖かくして、ご参加ください。
- ・現地でのゲーム機遊びは厳禁!
- ・寝袋(未使用)は無料貸出しますが、洗濯して返却していただきます。



Skip 広場からお知らせ

12月9日(火)

市民センター 多目的ホール
10:00～12:00

☆お申込み・参加費は不要です☆

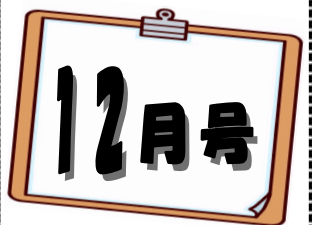
民生委員さん主催

“赤ちゃん千ビッコ集まれ”

♪ クリスマス会 ♪

サンタさんがプレゼントを持ってやってくるよ♪

たくさんのご参加お待ちしております♪



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

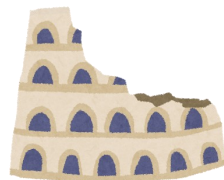


映画会のお知らせ

日時：12月9日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『テルマエ・ロマエ 2』 上映時間 112分 ☆お申込み・参加費は不要です☆



古代ローマの浴場設計技師が現代の日本へタイムスリップするヤマザキマリの人気コミックを実写映画化した『テルマエ・ロマエ』の続編。新たな浴場建設を命じられアイデアに煮詰まったルシウスが、再度日本と古代ローマを行き交うさまを描く。主演の阿部寛や上戸彩、市村正親ら主要キャストが続投し、ブルガリアに実物大のコロッセオを建設するなど大規模なロケを敢行。また、曙や琴歐洲ら現役、元力士も出演。帝国を揺るがす危機的状況を、日本の風呂文化によって救おうと頑張るルシウスの奮闘に注目。

※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。



市民センターは、12月29日(月)～1月3日(土)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(日)までにお越しください。



クリスマスリースを作ろう
11月28日(金)

を歓迎し、プリザーブドフラワーを使ったクリスマスリースに挑戦しました。

まつぼっくりやシナモンなどをワイヤーを使ってとめたり、全体の配置を決めるのに悩んでいる様子もみられました。みんな材料は同じものですが、それぞれ個性のある素敵なリースができていました。

クリスマスが待ちどおしいですね。サークル「LA ROSE FLORE」では、金曜日の午前中に、市民センターで活動中です。メンバーも随時募集していますので、是非おこしください。

今回のクリスマスリース作りは、百合が丘市民センター登録サークル「LA ROSE FLORE」の富永先生をお迎えし、プリザーブドフラワーに挑戦しました。

主催学級・講座報告



ステージ発表



ミニSL



白バイ体験



こどもフラダンス



展示発表

青蓮寺・百合が丘 地域フェスタ開催

雨にも負けず、あらゆる世代が集う!

11月1日・2日 「2014地域フェスタ」が百合が丘市民センター・芝生広場、駐車場、教育センターで開催された。

雨の中にもかかわらず2日間で約2000名の住民で賑わい、高齢者から子どもまで楽しんだ。屋内では、ステージ発表、作品展示。屋外では、20張のテントで、野菜、軽食などの販売。また、餅つき、ミニSL、消防、警察、自衛隊車両に子どもたちの笑顔があふれた。



こども和太鼓隊



出店多数



ヒップホップダンス



うどん販売



チャン錦ちゃんとおすもう



チンドン屋さんのパフォーマンス



自衛隊特殊車両



もちつきに行列



消防の煙体験



雨の中のグランドゴルフ



伊賀シンフォニック
アカデミー吹奏楽団

「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、ご清祥のこととお喜びを申し上げます。
雨天にも関わらず盛況な人出となり、仁則庵 陶芸展へもご高覧賜りまして有り難うございました。
作品チャリティ販売は20回を重ね、皆様のご理解とご協力を賜りまして、盛況でございました。今回の収益金は、広島県大雨災害義援金〔社会福祉法人 広島県共同募金会〕へ〔11月19日付け〕で三重県共同募金会 名張市共同募金委員会へ預託いたしました。
今後とも会員一同、地域へ少しでも貢献せざ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。

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。

年末年始はおいしいものを食べる機会が増えるので、体重が急激に増えすぎないように注意が必要です。
カロリーの高いもの、脂質、糖質などが多いものをたくさん摂取していても、カルシウムやビタミン、カリウムなどの栄養素が不足してしまうと、結果として栄養バランスは偏ってしまいます。
味の濃いものの取り過ぎや食べ過ぎに気を付けて、バランスの良い食事をこころがけることが大切です。

◎ バランスの良い食事は、

- 【主食】 米・パン・めん類など穀類
(主に炭水化物によるエネルギーの供給源となる)
- 【主菜】 魚・肉・大豆製品・卵など
(主に良質たんぱく質や脂質の供給源となる)
- 【副菜】 主に野菜を利用した料理
(主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源として)

* 野菜やきのこ類や海藻類など、ビタミンやミネラルが多い食材を積極的に食べましょう。
* 牛乳や小松菜などに含まれるカルシウムは積極的に接種しましょう。

◎ 塩分の取りすぎに注意が必要です。
塩分を取りすぎると、血圧が上がり血管を傷め、動脈硬化が進んでしまいます。
1日塩分摂取量は男性8g、女性7gです。
(日本人の食事摂取基準(2015年版))

【減塩の工夫】

- ・ しょうゆや塩などは、かけて食べるのではなく、小皿にいれてつけて食べる
- ・ 味噌汁などの汁物は野菜や海藻などをたっぷりにして汁の量を減らす
- ・ 味付けにハーブ、香辛料、酢、カボスやレモンなどを使う
- ・ 生姜、にんにくなど薬味を利用して、風味豊かにする
- ・ 薄味でもおいしくなるように、だしをしっかりとる
- ・ 麺類の汁は飲まない、麺と味付きご飯セットは控える

* 高血圧予防のために減塩と合わせてカリウムを接種しましょう
カリウムには、ナトリウムを体外に排出させ、血圧の上昇を抑える働きがあり、ほうれんそう、アボカド、納豆、さくらげなどに多く含まれます。

いろいろな食材をつかって、1日3食バランスの良い食事を目指しましょう。毎日の積み重ねが大切です。できることからひとつずつ心がけましょう。

まちな保健室便り11月号
☎64-8600