

大声コンテスト



市民センター名物こいのぼり



作品展示



百合が丘

市民センター  
12月号  
12月号



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

11月7日(土)「2015地域フェスタ」が百合が丘市民センターで開催されました。曇り空で雨を心配しましたが、参加していただいた多くの皆さんのパワーで雨を吹き飛ばして、無事開催することができました。

当日は約2,500名(実際は3,000名とも言われています)の高齢者から子どもまで楽しんでいただけたのではないかと思います。屋内ではサークルのステージ発表、及び作品展示が行われました。屋外では子ども太鼓、太極拳、チンドン屋さん(百笑座)によるパフォーマンスなどを披露していただきました。また22の野外テントでは焼きそば、フランクフルト、毎年恒例のお餅つきなど軽食の販売に加えて、警察、自衛隊、消防車両の展示、ミニSLなど参加していただいた皆さんの笑顔にあふれた一日でした。

作品展示



ステージ発表



ステージ発表



ミニSL



**健康相談  
骨密度測定**  
まちの保健室

百合小子どもクラブ 和太鼓



警察車両展示



百合小子どもクラブ フラダンス



ちンドン屋さんのパフォーマンス



フリーマーケット



消防車両展示



屋外ステージ発表



出店



出店



自衛隊車両展示



百合が丘老人クラブコーラス



2015地域フェスタご参加ありがとうございました。事前に地域の皆様に配布させて頂きましたプログラムの【ステージ発表】欄において、一部の皆様に不愉快な思いをお掛けする配慮に欠けた表現、ステージ運営がありましたことお詫び申し上げます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

## お知らせ

平成27年11月1日～平成28年3月31日の間百合が丘市民センターの増改築工事が行われます。これに伴い、11月～翌年3月まで市民センターは使用できませんのでご注意ください。

ただし、センター事務室(コピー機、印刷機の使用)、まちの保健室は、通常どおり業務をおこなっております。芝生広場も通常どおり使用できます。長い期間ご迷惑をおかけしますが、ご協力とご理解くださいますようお願いいたします。



市民センターは、**12月29日(火)～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(月)までにお越しください。

百合が丘市民センター

## 市民センター イルミネーション点灯!!

12月中旬から、来年1月中旬までの期間、夕暮れから22時まで毎日点灯します。(雨天は中止です)例年通りセンター前のトトロも可愛く点灯します。地域の、皆様に楽しんでいただこうと企画したものです♪たくさんの皆様のお越しをお待ちしています。

なお、市民センターの工事の関係でイルミネーションが点灯していない時もありますのでご了承ください!



まちの保健室便り12月号  
☎64-8600



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・主菜・副菜を意識して。

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食(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、だしをしつかりとる
- ・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、き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。



### まちの保健室からのお知らせ

市民センター増改築工事に伴い、相談業務はお電話にてご連絡いただきましたら、ご自宅に訪問させて頂きます。尚、オムツ袋は市民センター入口に設置しています。