



百合が丘

市民センター

1月号

1月号

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

新年あけまして

おめでとう

いざようます

旧年中は、たいへんお世話になりました。

今年も、心豊かな地域社会の実現に向け、市民が主体的にまちづくりを行う親しみのある拠点施設として、「生涯学習の場」とともに、「地域づくりの場」「市民交流の場」としての役割を担って参ります。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

館長

夜間勤務員

畑 和伸	松田 博美	久保 成雅	岡田 一弘	中元 さとみ	田中 弘美	岡村 治人
------	-------	-------	-------	--------	-------	-------



## コーラス百合 メンバー募集

歌の花束を私たちと  
いっしょに作りましょう

<練習日> 毎週水曜日 午前10時~12時

<場所> 百合が丘市民センター

♪楽しく歌って気分爽快!  
♪初心者の方・見学の方も大歓迎!  
♪入会お待ちしております♪

<連絡先> 井前 節子 ☎63-1874  
市民センター ☎64-6466

Skip広場からお知らせ

1月10日

10:00~12:00

市民センター 多目的ホール

## 室内自由遊び

スキップ広場は、10:00よりホールを開放し室内遊具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♪

# スマートフォン講座開催のお知らせ

協力 アドバンスコープ  
市民センター主催

スマートフォンを持っているけど使い方がわからない。または、携帯をスマートフォンに変更したいけれど又は購入したいけど、スマートフォンを使えるか不安な方に「初心者向けのスマートフォン講座」を開催します。この講座はスマートフォンの種類(アンドロイド、iPhone)を問いませんので、お気軽にご参加ください。講座は3回開催されますので、個々にお申込みできます。

### ① スマートフォンの基本操作

【日時】平成29年2月4日(土)  
13:30~15:00

【場所】百合が丘市民センター 会議室(大)

【定員】15名程度  
(定員になり次第締め切ります)

【申込み開始】1月16日(月)

### ② スマートフォンのアプリケーションの入れ方、便利なアプリケーションの紹介

【日時】平成29年2月25日(土)  
9:30~11:00

【場所】百合が丘市民センター 会議室(大)

【定員】15名程度  
(定員になり次第締め切ります)

【申込み開始】2月6日(月)

### ③ LINE等の操作説明

【日時】平成29年3月4日(土)  
13:30~15:00

【場所】百合が丘市民センター 会議室(大)

【定員】15名程度  
(定員になり次第締め切ります)

【申込み開始】2月13日(月)

お申込み先はいずれも百合が丘市民センターに電話(☎64-6466)又は窓口までお願いします。

1/28

40歳から74歳までの名張市国民健康保険加入の方へ！  
百合が丘で特定健診が受けられます！

特定健診  
自己負担金500円

— 健診内容 —  
血液、尿検査、血圧測定、身体測定  
※健診中に医師が必要と認めた場合  
⇒心電図・眼底検査・貧血検査 含む

特定健診プラス  
自己負担金1000円

— 健診内容 —  
特定健診+心電図  
胸部レントゲン(肺がん・結核)  
※肺がんの無料クーポンが利用できます  
(対象の方は5月末に郵送しています)

申込方法

「特定健診」か「特定健診プラス」のどちらかを選んで百合が丘まちの保健室(百合が丘市民センター内)まで申込書を持参ください。  
※申込書は12月初旬に各戸配布しています(オレンジ色の紙)

健診について

平成29年1月28日(土) 百合が丘市民センター多目的ホール  
【受付時間】A 9:00~9:30(定員35名)  
B 10:00~10:30(定員35名)

※料金は当日お支払いです。  
※健診1週間前にご自宅に問診票を発送します。

定員に達した時点で締め切ります

結果説明会

平成29年2月27日(月) 名張市子どもセンター1階サイエンスルーム  
※健診の結果は、説明会の会場でお渡しします。  
ご都合の悪い方は、健診 当日に申し出てください。

問い合わせ先

名張市市役所 健康・子育て支援室 小林 ☎63-6970  
百合が丘まちの保健室 田中・湊 ☎64-8600



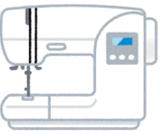
# ちくちくうさぎ ファッションショー

12月8日に市民センターで活動している着物リメイクサークル「ちくちくうさぎ」さんがファッションショーを開催しました。出演者も含め150名の方々と賑わい、観客の中からの飛び込み出演などもあり、笑顔あふれるとても楽しいファッションショーとなりました。



教室は、初心者でも作りやすく、着て楽な服をめざして、いつも和気あいあいと活動しています。一度のぞいて見て下さい。

<活動日> 第1・3月・金曜日 9:30~16:30  
<場所> 市民センター 会議室(大)  
<連絡先> 市民センター ☎64-6466



## まちの保健室便り1月号

☎64-8600

## 健康への意識もっていますか？ あなたの日常生活、見つめ返してみましよう！

### 《こんなこと心当たりありませんか？》

- 食習慣  
いつもお腹いっぱい食べる。野菜はあまり食べない。魚より肉をよく食べる。脂っこいものが大好き。
- 運動  
近所へ行くのも車。階段よりもエスカレーターやエレベーターに乗る。  
定期的には運動していない。
- 睡眠  
ついつい夜ふかし。いつも睡眠不足。なかなか寝付けない。
- ストレス  
気付けばいつも不安やイライラがある。
- 喫煙  
長年喫煙している。  
喫煙しているそばに居ることが多い。
- 飲酒  
ついついもう1杯。寝付くためにお酒を飲む。



### 《規則正しい生活していますか？》

日常生活の習慣・積み重ねが“発症原因・進行に深く関与する”病気のことを総称して『生活習慣病』といいます。  
“今は元だし生活習慣病なんて関係ない”と思っているあなたも、不規則な生活やストレスなどによって体は少しずつむしばまれ、自覚症状なく動脈硬化が進行しているかも知れません。  
自分のライフスタイルや体の状態を見つめ返し改善すれば予防ができます。毎年必ず健康診断を受け、自分の健康状態を常に把握しておきましょう。  
健康な状態で長く元気に過ごすための習慣です。

### 《生活習慣病の実態》

悪い習慣を続けていると動脈硬化により、肥満・脂質異常・高血圧・糖尿病・骨粗鬆症・脂質異常症・歯周病…など体に症状が現れます。更に進行・重症化すると、脳卒中(脳出血・脳梗塞)・心臓病(心筋梗塞・狭心症)・骨折・がん・糖尿病の合併症(失明・人工透析など)…などの発症のリスクが高まります。