

2017 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ (市民センター祭り)



【日時】11月4日(土) 9:30～16:00 (小雨決行)

【場所】百合が丘市民センター・芝生広場・駐車場
(百合が丘西5-13 ☎64-6466)

青蓮寺・百合が丘地域フェスタ(市民センター祭り)は、市民センターを拠点として活動に励んでこられた方々の成果を地域の皆さんに発表し、お互いの交流を深めていただくことを目的に開催します。陶磁器をはじめ、短歌・書画などの各種展示、多目的ホールでの音楽発表などを予定しています。

作品観賞・発表観賞するだけでなく、地域の方が親しく交流できる場になるように、屋外でも様々な催しを計画しています。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

【展示】サークル作品展 13団体(絵画、書など)

【発表】ステージ発表 13団体(音楽発表など)

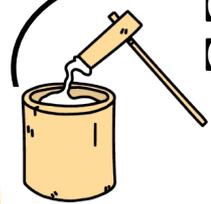
【お店】団体の出店 22団体(うどん、焼きそば、パン、綿菓子など)
フリーマーケット

* 恒例の、青蓮寺自治会によるお餅つきもあります!

* 無料健康相談・健康チェックができます!

* 自衛隊・名張警察・名張消防による車輛展示に加えて地震が体験できる起震車及び三重県に数台しかないシートベルト体験者!

* ミニSLの乗車! など



百合が丘

市民センター祭り



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



百合が丘市民センター 健康講座



今回のテーマは…
「高血圧症」

ほりいクリニック 院長 松村典彦先生、管理栄養士さん、看護師さんをお迎えし、9/21「高血圧症」についてご講演に続き10/19にその予防を中心に講演頂きます。高血圧の病気をお持ちの方、お薬および食事療法について知りたい方は、この機会に是非ご参加ください。

10月19日(木)

午後2時～4時

市民センター
多目的ホール

食事について学ぼう!(その2)

・食品、調味料の塩分を知ろう

日常生活で注意することは?

・禁煙・歩行療法など

お薬について知ろう!

管理栄養士
村寄さん

看護師
酒井さん

院長
松村典彦 先生



(第1回健康講座の様子↑)

—ほりいクリニック院長 松村典彦先生の紹介—

平成26年1月 ほりいクリニック院長就任
日本内科学会 認定医および総合内科専門医
日本腎臓学会 専門医・日本透析医学会 専門医
日本循環器学会 専門医・日本医師会 認定産業医
日本医師会 認定健康スポーツ医



※事前の申し込み
参加費は不要です

—お問合せ先—
市民センター
☎64-6466



草刈清掃のご協力をお願いします

市民センター周辺の草刈除草清掃を次のとおり行います（小雨決行）

10月15日(日)午前9:00～

草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参下さい。みなさまのご協力をお願いいたします。
百合が丘市民センター

Skip広場からお知らせ



10月10日(火) “ビデオを観よう”

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール
今月はかがやきの先生はお休みです♪

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。「ビデオを観よう！」は11:00頃から始まります。

☆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♪

音楽仲間の集い



9月14日に市民センターで活動しているLa.マンドリーナ(マンドリン)ホロホロフレンズ(ウクレレ)グランマ・グランパ(オカリナ)3つのグループの合同演奏会を行いました。“ちがう音色の聞いて見たい。”がきっかけで今回で4回目です。回を重ねるごとに、レベルアップして素晴らしい演奏会になりました。聴きにきてくださいました方々ありがとうございました。

健康講座 9/21(木)

ました。10月19日(木)には第2回目の講演があります。事前の申し込み、参加費は不要です。高血圧の病気を、お持ちの方、および食事療法について知りたい方は、この機会に是非ご参加ください。

ほりいクリニック 院長 松村典彦先生、管理栄養士さん、看護師さんをお迎えし、「高血圧症」について講演いただきました。関心深い「高血圧症」に関することをそれぞれの立場からお話いただき、参加された方々は、熱心に聴かれました。

主催講座報告



まちの保健室便り10月号

☎ 64-8600



ちょっと早いですが、インフルエンザ予防接種のお話です！

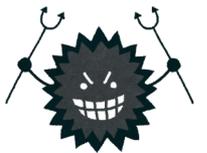


— ワクチン接種 —

インフルエンザワクチンには、感染予防に加え、感染した際に症状が重くなることや死亡することを予防する効果があるとされています。新型の発生・流行に関係なく、毎年ワクチン接種を受ける事が望まれます。特に☆ハイリスク（妊娠している方・乳幼児・高齢者・持病のお持ちの方）の方はワクチンによる予防が非常に重要です。希望される方は、お近くの医療機関にお問い合わせください。

— インフルエンザの予防接種の有効性について —

一般的に、インフルエンザの予防接種の効果が見れるのは約2週間後、有効が維持するのは約5か月間とされます。効果的に免疫をつけるため、12月上旬までに摂取を受けることをおすすめします。効果は、年齢・本人の体調・そのシーズンの流行株とワクチンに含まれている株の合致状況により変わりますが高齢者の場合、予防接種を受ける事により、重い合併症や死亡の確率が下がり、健康被害を最小限にとどめる事が期待されます。なお、高齢者（65歳以上）インフルエンザ接種費用助成に加え、今年度より乳幼児（6か月～未就学児）の助成が開始となりました。接種期間・助成額等、詳しくは9月2号の広報をご覧ください。



百合が丘市民センターにがん検診バスが来ます！

今年も百合が丘市民センターでがん検診を実施します。がんから自分の命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。ご家族やご近所の方お誘いの上、ぜひ受診してください。

〈検診日〉H29年10月29日(日) 〈健診場所〉百合が丘市民センター 多目的ホール
〈健診項目〉胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん(マンモグラフィー)・子宮頸がん



申込用紙は全戸配布(9月末)でお渡ししている用紙でお申し込み下さい。

〈お申し込み〉まちの保健室へ持参して下さい。市民センター入口に設置している受付箱へ投函して下さい。持参できない場合は、まちの保健室までご相談ください。

〈お問い合わせ〉「まちの保健室」64-8600/検診の内容についてのお問い合わせは「子育て・健康支援室」63-6970まで
尚、10月29日以外での受診を希望される場合は、集団がん検診や医療機関で実施しております。詳しくは、「広報なばりH29年5月1号」をご覧ください