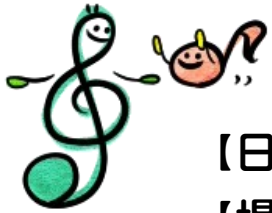


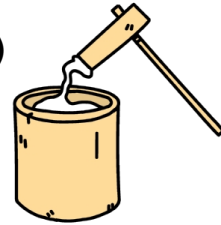
2017 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ (市民センター祭り)



【日時】11月4日(土) 9:30~16:15 (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)

たくさんの方のお越しをお待ちしております♪



市民センター使い

百合が丘



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



11月14日(火)
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。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。
「先生とあそぼう!」は11:00頃から始まります。

“先生と遊ぼう”

☆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♪



【今月のあそび】

- ・パネルシアター
- ・ふれあいあそび
- ・変身シアター



名張近鉄ガス料理教室

クリスマスパーティー料理レッスン

市民センター主催

【日時】11月27日(月) 10:00~13:00頃

【場所】名張近鉄ガス(株)本社2F
(桔梗が丘1番町1街区5番地-1 ☎48-7017)

※駐車に限りがありますので出来る限り公共交通機関をご利用ください。

※各自で現地へお願いいたします。

【講師】秦 佐知子さん(料理研究家)

【定員】18名

【参加費】1,000円

【持ち物】エプロン、布巾、筆記用具

【申込み】11月10日(金) 9時からお電話にてお申込みください。

☎64-6466 ※定員に満たない場合は、中止します。

今回の会場は近鉄ガスになります



- * フランスパンキッシュ
- * ローストポーク
- * クリスマスサラダ
- * ミニクリスマスケーキ



百合が丘市民センター 職員募集

気さくで、明るい方待っています！
小さなお子さまがいても働きやすい職場です！

- 【募集人数】 1名
青蓮寺・百合が丘・南百合が丘在住の方
- 【職種・条件】 簡単な事務、パソコンができる方
車の運転ができる方
- 【採用日】 平成29年12月予定
- 【勤務時間】 8:30～17:30
(1日4時間程度 ※時間は相談可)
※シフト制になっています
- 【時給】 820円
・健康保険はありません
・労災、雇用保険、有給休暇あります
- 【応募方法】 電話連絡の上、履歴書(写真添付)を
市民センター窓口まで持参ください。
面接日は、後日連絡いたします。
※応募〆切 11月20日(月)
- 【お問い合わせ】 百合が丘市民センター Tel64-6466



草刈清掃のご協力 ありがとうございました

地域フェスタに向けて、今年も市民センター周辺の草刈清掃をシルバー人材センターの皆様、サークル会員延べ70名のご協力を頂き実施しました。台風などの雨が続き、合同で出来る日がなくサークル毎、又個人の都合に合わせて実施を頂き、おかげで美しくなりました。ご参加下さった皆様に心からお礼申し上げます。

健康講座
10/19(木)

市民センターでは、健康寿命の延伸を願い、今後も「健康講座」を開催していきます。

市民センターでは、健康寿命の延伸を願い、今後も「健康講座」を開催していきます。



健康講座 10/19(木) は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月21日と10月19日の2回にわたり「高血圧症」についての知識と予防についてそれぞれの立場からご講演を頂きました。

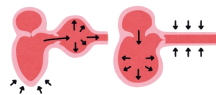
主催講座報告

まちの保健室便り11月号 ☎64-8600

高血圧症の話



日本人の高血圧の最大の原因は、塩分のとりすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒・運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。



高血圧とは...

血管の中を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態です。進行すると血管壁の弾力性やしなやかさが失われ、また血管壁に傷が生じて、その傷にLDLコレステロールなどが沈着すると動脈硬化が促進されます。

高血圧の原因...

高血圧症の95%は原因を特定できない本能性血圧症であり、その背景には遺伝子的体質に塩分の過剰摂取・肥満・飲酒・その他の生活習慣要因などが複合的に重なっていると考えられます。残りの5%は特定の病気が原因となって引き起こされる高血圧で、二次性高血圧と呼ばれています。高血圧症の診断基準によると、収縮期血圧が140mmhg以上、または拡張期血圧が90mmhg以上の場合を高血圧と診断します。

高血圧症の予防には生活習慣の修正が重要です(7つのポイント)

- ①食塩摂取量の制限(6g/日未満)
- ②野菜・果物の積極的摂取
- ③コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ④適正体重の維持(BMIで25を超えないこと)
- ⑤運動療法(運動・身体活動量の増加)
- ⑥アルコール摂取の制限
- ⑦禁煙

高血圧は、自覚症状が殆どなく自分では気が付きにくい病気です。毎年健康診断を受けることが極めて重要です。健診で行う心電図や眼底検診では、高血圧による長期の影響がわかることがありますので、これらの検診を受けることも有用です。

また、家庭用血圧計を購入し自宅で毎朝測ることもお勧めします。



11/28
特定健診
高齢者健診

40歳から74歳までの名張市国民健康保険加入の方、75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方

特定健診 (自己負担500円)
血液・尿検査・血圧測定・身体測定

特定健診プラス (自己負担1,000円)
特定健診+心電図、胸部レントゲン(肺がん・結核)

後期高齢者健診 (自己負担500円)
血液・尿検査・血圧測定・身体測定、心電図
(肺がん検診は別途400円)

(申込方法) 百合が丘まちの保健室へ持参して下さるか、市民センター入口に設置している受付箱へ投函してください。持参できない方はご相談ください。まちの保健室 田中・下野(☎64-8600)
(申込書は10月中旬に各戸配布しています) 11月10日(金)〆切
健診内容の問い合わせは、名張市役所 健康・子育て支援室 有年・柴垣(☎63-6970)

(健診日) 11月28日(火) A 9:00~9:30(定員35名) / B 10:00~10:30(定員35名)
百合が丘市民センター 多目的ホール ※1週間前に自宅に問診票が送られます。

