



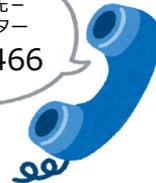
お正月
アレンジメント

寄せ植え教室

市民センター
主催

- 【日時】12月10日(日) 10時~12時
- 【場所】ガーデンひだまり(百合が丘市民センター近くのハウス)
- 【講師】ガーデニング倶楽部シーズン
浅野悦子さん(日本ハイキングバスケットマスター園芸福祉士)
- 【定員】10名
- 【参加費】1,000円
- 【持ち物】軍手、筆記用具、持ち帰り用の箱
- 【申込み】12月6日(水)9時からお電話にてお申込みください。
※定員に満たない場合は、中止します。

—申込み先—
市民センター
☎64-6466



市民センター
使い

百合が丘



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



"赤ちゃん千ピッコ集まれ" ♪クリスマス会♪

民生委員さん
主催

12月12日(火)
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆



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♪



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)
- 12月恒例企画です。お楽しみ下さい。

市民センターホームページについて

昨年度より地域づくり協議会のホームページと一本化になっています
市民センターの活動もこちらでご覧になれます♪
インターネットで…「青蓮寺・百合が丘」と検索するだけで、
【青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会】を見つけることができます。
毎月の広報誌やサークル一覧表、お知らせなど
随時更新しています。ぜひ一度覗いてみてください!

※名張市のホームページ
(eまちなばり)からも
ご覧になれます。



年末年始休館日について

- 12月28日(木) 正午より休館
 - 12月29日(金)~1月3日(火) 終日
- 年内の輪転機の使用等、市民センターへのご用事は12月27日(木)までにお越しください。



新年おもちつき

- <日時> 1月4日(木) 10時から
- <場所> 市民センター前の広場

新春お餅つきとお餅の振る舞いをします。

皆さんでお餅つきをして食べたい
と思います。
ご家族・ご近所お誘いあわせの上
ぜひお越しください。





11月4日(土)「2017地域フェスタ(百合が丘市民センターまつり)」を開催しました。約2500名の住民で賑わいました。室内では、ステージ発表、作品展示。屋外では、野菜、軽食などの販売や餅つき、ミニSL、消防、警察、健康相談等、高齢者から子どもまであらゆる世代の方に楽しんで頂いた1日でした。



フリーマーケット



消防車展示



起震車体験

—チビッコ自衛隊写真—

当日、自衛隊ブースにて写真を撮られ、まだ受け取られてない方、市民センターでお預かりしています。お心当たりのある方は是非おこしください。



第10回宇陀市囲碁大会に出席して

榛原市を中心とした近隣8地区が参加する親睦囲碁大会が11/11(土)に開催され、当百合が丘囲碁の会からも5名が参加しました。(今回初参加です)総勢40名でにぎやかに行われました。

参加された皆さんもそれぞれ健闘いたしました。特に 高田博一さん 五段(69歳 東5番町)が見事準優勝に輝きました。おめでとうございます。日頃のサークル活動の成果が実を結んだものと思います。どこの地域でも、軒並み高齢化が進んでいますが、たまにはこういった他地域と交流して活性化を図ることができればさらなる健康長寿が広まると思います。(文責：佐久真)



まちの保健室便り12月号

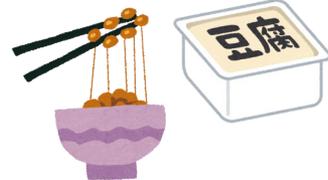
☎64-8600

女性に嬉しい成分がたくさん!の「大豆」



食品中には、女性の健康に役立つ成分を多く含むものがあります。そのひとつが大豆。豆乳や豆腐、納豆など、大豆製品が豊富なので、毎日の食事にもとり入れやすい食材です。

- 1 たんぱく質…「畑の肉」と呼ばれることから分かるように、肉と同じぐらい良質のたんぱく質源
- 2 カルシウム…豊富に含んでいるうえ、体内への吸収率が優れているといわれています。
- 3 脂肪…不飽和脂肪酸が多く、コレステロールがゼロ
- 4 食物繊維…1回に食べる量を考えると、葉もの野菜より豆の方がたくさん摂取しやすい。
- 5 鉄分…レバーなど動物性食品に多いが、植物性食品でも豆類は多く含んでいる。
- 6 ビタミン…代謝や皮膚の健康に関わるビタミンB1、B2、抗酸化作用を持つビタミンEが豊富。
- 7 大豆オリゴ糖…ビフィズス菌を増やして、便通を改善するといわれている。
- 8 大豆イソフラボン…骨粗鬆症の予防や更年期症状の緩和などの効果が分かってきており、注目される成分。
- 9 大豆レシチン…レシチンは細胞膜などを構成する成分。大豆レシチンには、コレステロールを低減効果が期待されている。
- 10 サポニン…抗酸化作用があるといわれる成分のひとつ。
- 11 カリウム…血圧を正常に保つといわれている成分。大豆は、豊富に含んでいる野菜やいもとならぶ含有量
- 12 亜鉛…たんぱく質の合成や、皮膚の健康維持に関わっている。
- 13 マグネシウム…カルシウムの吸収を助けるなど、骨や歯の形成に必要な栄養素。



〈いろいろある大豆製品〉

納豆・豆腐・油揚げ・きな粉・おから・豆乳・しょうゆ・味噌・高野豆腐

◎味噌やしょうゆには塩分が多く含まれています。豆腐などの大豆製品の調味料に使うときも、塩分摂取量に気をつけましょう。

年末・年始と気ぜわしくなるこの時期です、体調に気をつけてお過ごしください。