



百合が丘

市民センター 1階

1月号

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

新年あけまして

おめでとうございます

いじょうます



旧年中は、たいへんお世話になりました。誠にありがとうございます。

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」「住民ふれあいの場」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

畑 和伸

事務職員

松田 博美
久保 成雅
岡田 一弘
中元 さとみ
田中 智香子
岡村 治人

夜間勤務員

岡村 治人



Skip 広場からお知らせ

1月9日 火

10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

「室内遊具遊び」



室内遊具（ジャングルジム・ぶらんこ）やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。絵本もあるよ！



☆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♪

名張青峰高校 書道部・美術部 合同作品展

主催/百合が丘市民センター、名張青峰高校 書道部・美術部

百合が丘市民センターでは、名張青峰高校との共同主催事業を今年度より積極的に展開して参ります。同校生徒さんの活躍や頑張りを見なさんに、ご紹介させて頂きますので温かく見守り、ご声援の程宜しくお願ひ申し上げます。今回は、書道部・美術部のみなさんの作品を展示します。是非、ご鑑賞頂きますようお願い申し上げます。

【開催日時】

1月23日(火)~1月29日(月)9:00~17:30

※ただし、最終日29日(月)は15:30までです。

【場 所】 百合が丘市民センター 創作活動室

日頃の部活動で創作してきた両部員の作品を展示発表します。

◎書道部…漢字作品や創作作品を展示します。

◎美術部…油絵、アクリル画、色鉛筆画、鉛筆画などの絵画・イラストを展示します。



美術部部長 2年 北谷の作品

《名張市美術展覧会 第60回記念特別賞 受賞作品》

☆書道部・美術部の生徒による

『書・美アートワークショップ』☆

1月27日(土)9:30~17:00 作品展会場にて

書道部と美術部がコラボし高校生部員が一緒につくりながら「創作しおり」づくりや「プラ板」づくりなどやさしくお教えします。

小さなお子さまから大人までどなたでも楽しめるワークショップです。

参加費は無料ですので、是非お越しください。



《書道部 1年 元谷・前田の作品》

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。



市民センター利用者アンケート にご協力をお願いします。

よりよい市民センター運営を行うためご利用の皆様へ
アンケート調査を実施させていただきます。
アンケート用紙は市民センター窓口にあります。
ご協力よろしくお願いいたします。

百合が丘市民センター
【TEL】64-6466 / 【FAX】64-6467



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。



寄せ植え教室 12/10(日)

主催講座報告



ガーデンひだまりで、ガーデン
倶楽部シーズンの浅野悦子さん
を講師にお迎えし、お正月用の寄
せ植え教室を開催しました。花の
形も大きさも違うので、同じよう
に配置をしてもそれぞれ雰囲気
違う作品が出来上がりました。こ
の寄せ植え教室はすぐには定員に
なり、参加された方からもと
も好評だったのでも定期的に関
催できるように計画を立てたいと
思います。

まちの保健室便り1月号

☎ 64-8600



明けましておめでとうございます。青蓮寺・百合が丘まちの保健室です。今年も皆様にお役に立てる情報をお届けしていきたいと思っています。

脂肪肝にご用心！！

飽食の時代、飲み過ぎや食べ過ぎが原因で「脂肪肝」と診断される人が増えています。

脂肪肝とは肝細胞の約1/3以上に脂肪が蓄積した状態のことで、日本人の約2割が脂肪肝と言われています。自覚症状が乏しく見過ごされがちですが、そのまま放置すると肝硬変に進行する可能性もあるので軽視は禁物です。

●脂肪肝は生活習慣病

肝臓病の原因は約8割がウイルスによるものですが、脂肪肝は飲み過ぎや食べ過ぎなどの生活習慣病が主な原因です。健診で肝機能の異常を指摘された人の大半に脂肪肝の症状が見られます。

飲み過ぎ→アルコール性肝障害・脂肪肝→肝硬変→肝がん
食べ過ぎ→脂肪肝→肝硬変→肝がん



年に1度の健診で肝臓の状態
をチェックしましょう



●肝臓にやさしい生活習慣

ほとんどの脂肪肝は、その原因となる因子を取り除くことで改善します。特に肥満は、その他の疾病にも深く関わる為、肥満の素地となる過食や偏食などの食生活、運動不足、アルコールの過剰摂取など、不規則な生活習慣を改善することが必要です。

- ①まずは自分の適正体重と腹囲をチェック！
肥満者の割合は基礎代謝が減少する中高年から徐々に増加していきます。また、お腹周りの脂肪はメタボリックシンドロームの指標となりますので、出来るだけ毎日の体重と腹囲をチェックする習慣をつけましょう。
- ②栄養の「過剰」も「不足」もいけない！
以前は肝臓病の食事といえば「高たんぱく・高エネルギー」が基本とされていましたが、最近ではこの食生活が逆に肝臓に負担をかけています。肝臓にやさしい食事は「1日3食・バランスよく」が基本です。
- ③アルコールと上手に付き合う！
食物を含めて腸から吸収されたものは全て肝臓を通ります。アルコールや薬も例外ではありません。肝臓の解毒処理能力には限界があり、毎日過度の飲酒を続けていると肝臓の処理能力が低下していきます。肝臓を休める為に週2回は休刊日を設けましょう。