



百合が丘

市民センター使い



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



「山田市民センター長
有難うございました」

山田睦郎市民センター長兼協議
会事務局長が八月一八日に急逝さ
れました。お亡くなりになる直前ま
で地域づくりや明るく楽しい市民セ
ンターづくりにご活躍を頂き、職員
には優しくご指導を頂きました。心
から感謝と御礼を申し上げます。心
に、ご冥福をお祈り申し上げます。
山田市民センター長の意思を引き
継ぎ「皆さんに愛され、親しまれる
市民センター」を目指して、職員一
同チカラを合わせて業務にまいしん
して参る所存です。今後とも皆さま
には、お力添えを頂きますようお
願い申し上げます。

百合が丘市民センター職員一同

市民センター
主催

ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会のご案内

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。メタボ予防、ロコモ予防、体力づくり、スタミナアップ、などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

この地域でもたくさんの方がすでに実践されていますが、1人で始めるには、勇気がいるかもしれません。この機会に歩き方の指導を受け、楽しいノルディックウォーキングと仲間づくりを始めませんか。あなたのご参加をお待ちしています。

【日時】 9月20(金)午前10時00分～11時30分

- ① 初心者 説明の後、体験講習をして一緒に歩きます
- ② 経験者 地域内外を一緒にウォーキングします

【場所】 百合が丘市民センター

- * 初めての方、すでに実践中の方も是非ご参加ください。
- * 貸出しポールを準備しています。一緒に歩きましょう。
- * 申し込み、参加費は不要です
- * 雨天中止



～お問合せ先～
市民センター
☎64-6466



市民センター主催

そば打ち体験教室

【日時】 10月18日(金)
9:30～13:00頃

【場所】 調理実習室

【講師】 池内さん(西3番町)ほか

【定員】 12名

【参加費】 500円

【持ち物】 エプロン、布巾、筆記用具
(そば粉が付いても良い服装でお越し下さい。)

【申込み】 9月24日(火)9時からお電話にて
お申込みください。

定員になり次第締め切らせて頂きます。
定員に満たない場合は、中止します。

市民センター ☎64-6466



Skip 広場からお知らせ

9月10日(火) 10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

“先生と遊ぼう！”

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。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!

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・ブラックシアタ など



☆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♪



名張市民ホッケー場が完成しました

8月10日(土)に名張市民ホッケー場の完成オープニングセレモニーが開催されました。当日は市長、協議会会長など多くの来賓の方の出席に加え、百合小こどもクラブのこども達、百合が丘総合スポーツクラブのヒップホップダンスチームの幼児、小学生のこども達にとこわかダンスを踊ってもらい、盛大なオープニングセレモニーとなりました。

なお、名張市民ホッケー場の正式利用は10月からになる予定です。利用規程などについては決まり次第お知らせします。



2019青蓮寺・百合が丘地域フェスタ,第22回市民センター祭り開催

地域フェスタ,市民センター祭りは地域のつながり、地域の輪を深める目的で開催します。野外、屋内でいろんなイベントを計画していますのでご期待ください。

【日時】 2019年11月2日(土) 9時30分~16時

【場所】 百合が丘市民センター

地域フェスタ・市民センター祭りの詳細は10月の中旬にプログラムの各戸配布を予定しています。

また、出展するフリーマーケットを募集します。

10ブースをご用意しています。

フリーマーケットの出展を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



2018年度の様子

まちの保健室便り9月号

☎ 64-8600

骨粗鬆症ってどんな病気？

第一弾

骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です！

骨の強さ(骨強度)は量(骨密度)と質(骨質)で決まります。骨粗鬆症は骨の量(骨量)が減少したり、質が悪くなったり(劣化)して強度が低下して弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

健康な骨の内部は、たくさんの棒状の骨(骨梁)が縦横に連結し、強度を保っています。骨粗鬆症になると骨梁が細くなったり、見た目が変わらなくても骨自体がもろくなり、骨折しやすくなります。

食事で骨粗鬆症を防ぐポイント！

カルシウムを含めバランスのとれた食生活が大切です。骨の健康にはさまざまな栄養素がかかわります。そのため、骨粗鬆症予防・治療の基本は朝、昼、晩、栄養バランスのとれた食事です。なかでも骨の材料となるカルシウムは大切ですが、日本人はあらゆる世代で摂取不足が指摘されています。毎日700~800mgのカルシウムをとるように心がけましょう。特に牛乳・乳製品はカルシウムの体への吸収率が高いので積極的にとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む主な食品の目安 ()がカルシウムの量

- 乳製品・・・プロセスチーズ2枚40g (252mg)
- 牛乳1杯200g (220mg)
- ヨーグルト1/2カップ100g (120mg)
- 大豆製品・・・木綿豆腐1/2丁150g (180mg)
- 厚揚げ1/2個60g (180mg)
- 凍り豆腐1個20g (126mg)
- 小魚・海藻類・・・ひじき1鉢乾10g (100mg)
- さくらえび大さじ2杯6g (120mg)
- いわし丸干し1尾20g (114mg)
- 野菜・・・小松菜1鉢ゆで70g (105mg)
- チンゲンサイ1鉢ゆで10g (84mg)
- 切り干し大根1鉢乾10g (50mg)



(資料) 『日本食品標準成分表2015年版七訂』

骨粗鬆症は骨折が起こっても痛みなど自覚症状があらわれにくく、静かに進行しやすい病気です。また単なる老化現象として考えられやすく、治療に結びつきにくいことも問題です。気になることがあったら、早めの受診を心がけましょう。