



百合が丘市民センター主催

# 第3回 百合が丘市民大学講座

～テーマ～

## 『百合が丘の古代史』

この地の弥生時代にタイムスリップ

11月8日(木)

午後1:30～3:00  
市民センター多目的ホール



申込み不要 無料

【講師】名張市教育委員会  
文化振興担当監 門田 了三 さん

【概要】百合が丘は、以前には箕曲地区のなかで前山と言われた丘陵地でした。そこを生活の場とした弥生時代の人々、そして墳墓の地とした古墳時代の人々と、古代における地域の歴史を発掘資料をもとに解説します。

# 第3回

主催：百合が丘市民センター

## みんなで楽しむハワイアンコンサート

昨年も大盛況だった“レイハワイアンズ”さんがまた来てくれます！！今年のフラダンスは、日本とハワイで小学生の部で優勝したキッズダンサーが参加してくれます。地元からは百合ハワイアンズさんが参加してくださいませ！！たくさんのお申込みお待ちしております。



12月2日(日)

午後1時30分～午後3時30分  
百合が丘市民センター 多目的ホール

【出演者】レイハワイアンズとフラダンサー  
【演目】ハワイアンソング、歌謡曲、唱歌、ハワイアンダンス  
【入場料】無料  
【申込方法】11月12日(月)9時から電話(64-6466)でお申し込みください。定員(100名)になり次第締め切らせていただきます。



女性ホルモン(エストロゲン)は女性のみずみずしい肌、髪の新陳代謝、生殖器機能の発達・促進等だけでなく、骨量を維持・強化するという、大きな役割を担っています。更年期になりますとさらにエストロゲンはカルシウムを吸収する作用のあるビタミンDの合成も低下させるので、腸からのカルシウム吸収も少なくなります。

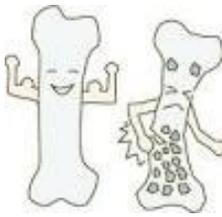
### 〈女性ホルモンと骨粗鬆症の関係〉

骨は、皮膚や髪と同じように新陳代謝を繰り返すことで、「強さ」と「しなやかさ」を保っています。しかし、新しく作られる骨の量よりも、壊される量が多くなると、骨は軽石の様にスカスカになり、骨折しやすい状態になります。このような状態が骨粗鬆症です。骨粗鬆症は、自覚症状があらわれにくいために放置され、骨折から寝たきりになることも多いため、決してあなどれない病気なのです。

### 骨は大丈夫？

骨は大丈夫？

まちの保健室便り 11月号  
☎64-8600



このため、更年期以来の女性は、エストロゲンの低下に伴い、骨粗鬆症になりやすくなります。

次の項目に当てはまる数が多いほど、骨粗鬆症になる率が高くなります。

- ①閉経をむかえた、生理不順
- ②母や姉妹に骨粗鬆症の人がいる。
- ③ヘビースモーカーである。
- ④牛乳や乳製品が嫌い
- ⑤お酒、またはコーヒをよく飲む
- ⑥やせていて背が低い
- ⑦副腎皮質ホルモン(ステロイド)などの薬を服用している。
- ⑧スポーツや体を動かす事が嫌い
- ⑨偏食が多い、またダイエットしている
- ⑩両方の卵巣や胃の摘出手術を受けたことがある

骨粗鬆症予防のポイントはカルシウム不足の改善が骨づくりの基本です。牛乳・ししゃも・木綿豆腐・ひじき・チーズ・ゴマ等の食品の摂取を心がけましょう。



## 草刈清掃のご協力ありがとうございました

10月21日(日) 九時から、駐車場、玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。「当日は都合がつかないので先にやっておきます」「後日します」等別途ご協力くださった方も含め112名の方々にご協力を頂きました。お陰様でとても美しく綺麗になりました。ご協力下さいました皆様、お疲れさまでした。ありがとうございます。



百合が丘市民センター

## 桑名市内で... 還付金等詐欺予兆電話発生中

市役所の職員を装い...



「過去5年分の医療費の還付

があります。近くのスーパーのATMへ行ってください。着いたら0120-92-4659へ電話をください。」と言葉巧みにスーパーなどのATMへおびきだそうとします。

これは詐欺です！絶対にだまされなくてください。

このような不審な電話が掛かってきたら、110番又は名張警察(☎62-0110)へ通報してください。