

## 市民センター 臨時休館のお知らせ

2月20日(土)～22日(月)の3日間、増改築工事の為、市民センター及びまちの保健室は臨時休館とさせていただきます。又、電話も不通になりますのでご了承ください。  
なお、ゆりバスは、平常どおり運行します。  
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力とご理解よろしくお願い申し上げます。

### 平成28年度 ～主催パソコン教室～

平成28年度も恒例の“主催パソコン教室”を開催致します。日程、申し込み方法など詳細については、3月号にてご案内させていただきます。



### 市民センターの予約申請について

市民センター、一般の予約申請は、通常2か月前より申請を受け付けておりますが、市民センター増改築工事に伴い、平成28年度の受付は、4月からとさせていただきます。  
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力とご理解よろしくお願い申し上げます。

### 市民センター増改築工事状況のお知らせ

市民センターは本年末、完成の予定に向け改装工事真っ最中です。  
先月は、骨組みだけだったのが外壁ができてきました。完成がたのしみです♪



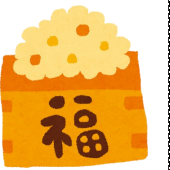
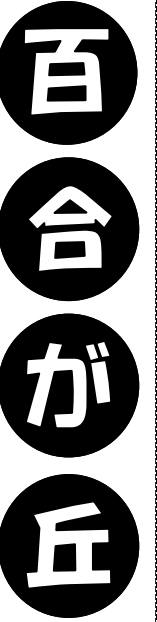
### 公民館利用者アンケート にご協力をお願いします。

よりよい公民館運営を行うため百合が丘市民センターご利用の皆様への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



市民センター  
～便り～



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

まちの保健室便り2月号  
64-8600



問食の食べ方を見直しましょう  
「問食の食べすぎはどうしてよくないのでしょつか？」

栄養バランスが乱れやすい↓体調への影響が心配

「お菓子が食事代わり」「お菓子を食べた分、食事を減らす」

食事からとるたんぱく質やビタミン類、ミネラル類、食物繊維などの栄養素が不足すると、疲れやすい、風邪をひきやすい、肌が荒れる、便秘気味になるなど、様々な体調不良の原因になります。

エネルギーの過剰摂取につながる↓体脂肪の蓄積が心配  
食事に加えて、問食を食べ過ぎると1日のエネルギーの過剰摂取となり体脂肪が蓄積されやすくなります。

糖質の過剰摂取になりやすい↓生活習慣病が心配  
糖質の過剰摂取は血糖のコントロールを乱れやすくなります。また中性脂肪が合成されやすくなり、肥満や高脂血症の原因にもなります。

問食の食べすぎを防ぐ工夫

＜買い物工夫＞

- ① 小包装のものを購入する。
- ② 1回に食べる分だけ購入する、家に買い置きをしない。
- ③ 購入する時だけお店による。特に買うものがないときは、お店によらない。
- ④ 食後、お腹が満たされている時に買い物に行く。

＜食への工夫＞

- ① リラックスした気分で楽しませよう  
問食は家族や友人とのコミュニケーションや、ちょっと一息つきたい時のリフレッシュにも役立ちます。
- 会話を楽しみながら食べる・・・
- 好みな香りのお茶を添える。
- 好きな香りのお茶を添える。

＜場所や時間を決めて食べる＞

テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食」は食べ過ぎの原因になります。

＜1回に食べる量をお皿に出して食べる＞

袋のまま食べると、「気がついたら全部食べていた」ということにもなりかねません。



—新規採用の事務職員のご紹介—

岡田 一弘 さん 市民の皆様にも愛される職員になります。

よろしくお願いします  
百合が丘市民センター

