

**国津の杜の行事**  
 固はくみ工房あららぎ ☎62-6920

■陶芸教室 白磁の土でお正月用の「小鉢」を作りましょう  
 日時 12月22日(日) 午前9時30分～正午  
 参加費 3,000円(材料費含む)  
 定員 12人 講師 角谷 英明さん  
 持ち物 作業がしやすい服装、手拭きタオル、エプロン(前掛け)  
 申込 12月12日(日)から19日(日)までに、電話で問い合わせ先へ  
 ※先着順。参加者が少ない場合は中止。参加費には材料費を含みます。

保健師に聞く! 効く!  
**健康 Every Day**  
 エブリデー  
 固 健康支援室 ☎63-6970

**テーマ43 メタボ危険度チェック**

【肥満】

- 腹囲が男性 85 cm / 女性 90 cm 以上
- 20歳のときから体重が 10 kg 以上増加

【運動習慣】

- 1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週 2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を 1日 1時間以上実施していない
- 同世代の同性と比べて歩く速度が遅い

【食習慣】

- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

【その他の生活習慣】

- たばこを習慣的に吸っている
- 睡眠で休養が得られていない

3つの脂肪の1つは、このように、たばこやアルコールが原因で増える。

保健師 柴垣 維乃

上のメタボ危険度チェックで「はい」と答えたり目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活を送っています。生活習慣を見直して、まずは 3 kg 減を目指してくださいね。血液も流れやすくなりますよ!

子どもたちにとって望ましい教育環境とは— **まちの話題**

## 第1回教育フォーラム in Nabari



「第1回教育フォーラム in Nabari」が、11月23日、アドバンスコープADSホールで開かれ、約400人が参加。昨年9月に策定した「名張市子ども教育ビジョン」を、市民の皆さんに広く知っていただくとともに、子どもたちにとって望ましい教育環境とは何かを市民の皆さんと一緒に考える機会として、市と市教育委員会の主催で、今回初めて開催しました。

1 教職員や学校生活支援ボランティア、保護者などが「名張市のめざす子どもの教育」をテーマにパネルディスカッション 2 すずらん台小エイサークラブの発表 3 映像資料による「名張市子ども教育ビジョン」の説明と地域の学校支援、教育活動の様子などをビデオで紹介 4 名張音頭保存会子どもの部の発表 5 市内小中学生を対象としたメッセージ募集の受賞者を表彰 6 子どもたちの現状や施策を紹介するパネル展示

今年も歡喜の歌が響き渡ります!  
**「第21回市民コンサート 第九」** (名張市提案公募型事業)

年末には、日本の各地で、ベートーヴェン「交響曲 第九番」、いわゆる「第九」が響き渡ります。ここ名張でも、21回目となる市民コンサートが開催されます。指揮の朝倉先生による「や

さしい第九講座」や、第九合唱の中でも最も有名な「歡喜の歌」の部分について聴衆の皆さんへの歌唱指導もあり、合唱団と聴衆700人の「歡喜の歌」大合唱は迫力十分です。

日時 12月18日(日)午後2時～午後1時30分開場  
 場所 アドバンスコープADSホール  
 指揮 朝倉 洋さん  
 管弦楽 大阪市民管弦楽団  
 入場料 前売り1,000円  
 ※当日1,200円。高校生以下無料  
 固 名張第九を歌う会 (中野) ☎63-4783



**陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集**

募集種目 陸上自衛隊 高等工科学校生徒  
 応募資格 平成7年4月2日～平成9年4月1日までの間に生まれた男子で中学校卒業以上(見込含む) 受付期限 平成24年1月6日(日)  
 固 自衛隊 伊賀地域事務所 ☎21-6720

**第10回「がん患者とサポーターの集い」フォーラムを開催**

日時 平成24年2月18日(日) 正午～午後4時30分  
 場所 三重県総合文化センター(津市)  
 内容 ①がん体験者 タレント 山田邦子さんの講演「大丈夫だよ、がんばろう!」  
 ②がん患者会・関係補助用品の紹介  
 定員 950人 ※要申込、先着順  
 ◎参加無料。要約筆記・親子室あり  
 固 三重県がん相談支援センター ☎059-253-3550

市の情報が身近に!  
 携帯版市ホームページ  
[http://www.city.nabari.lg.jp/m\\_index.htm](http://www.city.nabari.lg.jp/m_index.htm) 固 広報対話室 ☎63-7402

▼夜間・休日の診療 ▼メールマガジン  
 ▼イベント情報 ▼公共施設予約 ▼図書館  
 ▼ナッキー号時刻表 ▼ごみ収集日 ▼迷い犬情報