

新木近隣センターだより

平成 28 年 10 月 15 日
 新木地区まちづくり協議会
 広報部会発行
 我孫子市新木 1500
 新木近隣センター内
 Tel 04-7188-2010

第209号








いよいよ秋を感じるようになりました。晴れた日が
 続くと遅れていた衣替えもできそうです。彼岸花は暑
 さが続いても時期通りに咲いて、すごいなあと思いま
 した。そろそろインフルエンザの予防注射も考える季
 節になりました。穏やかな日が続くといいですね。

ホームページは [新木地区まちづくり協議会](#) 検索
 新木近隣センターだより210号は、11月19日に発行します

新木ふれあい文化祭

展示発表の部 11月5日(土)、6日(日) 10:00~16:00 新木近隣センター 全館

作 品	サークル名	展 示 場 所
利用者の作品	宅老所“虹の家”	なかよしコーナー
活 動 報 告	湖北地区社会福祉協議会	□ ビ ー 
折紙・折紙体験	ボランティアの為の折紙サークル	
リサイクル作品	ふれあい工房	
絵手紙	絵手紙の会	
パッチワーク	キルト・イン・フー	会議室 A
ドールハウス	池田一則	会議室 B 
布小物オリジナルバッグ	縫う	
つるし飾り	鈴木多美子	
合作いけばな	草月流・光葉会	階段通路壁面 
絵 画	若草会	
絵 画	もみじ会	2階通路壁面
書 道	江川教子	2階エレベーター脇 壁面 
書 道	小川昌子	
書 道	大川知重	
書 道	泰希書道会	マルチルーム前壁面
活動案内・活動実績	ボーイスカウト我孫子二団	図書コーナー 
俳句・写真	岬 正雪	
押し花額	おし花工房 グリーングラス	

お 茶 席

11月5日(土) 11:00~	台湾茶芸会	和室つつじ	無料
11月6日(日) 10:00~	裏千家茶道	和室つつじ	100円

模 擬 店

焼きそば	おおばん・新木地区まち協	磯辺焼き・お菓子	みずき
おにぎり・サンドイッチ・飲み物	新木地区まち協	ポップコーン	新木の会

芸能発表の部 11月5日(土) 9:55~ 多目的ホール

開演時刻	演 目	内 容	サークル名等
9:55~	開会挨拶	新木地区まちづくり協議会 会長 山崎 暁	
10:00~	楽器演奏・歌		スイングビートチーム♪ヒヨ
10:40~	コーラス		アンサンブル旅路
11:00~	舞 踊	祝い酒, 風流水景色, 北の漁場, 隅田川慕情, 千代に舞う	長寿大学OB民舞クラブ
11:40~	舞 踊	だるま大師, 佐渡なさけ, フラダンス, 愛さんさん, 男の人生	ここにこ会
12:10~		休 憩	
12:50~	舞 踊	祝い船, 下町育ち, 二輪草, 佐渡の舞い扇他	紫鳳会
13:20~	舞 踊	萬代の舞, まりと殿様, 舞のみち	紫鸞会
13:50~	舞 踊	うちわ, 会津磐梯山, よさこい鳴子踊り	つつじ会踊り部
14:20~	演 奏		ハーモニカメイツ我孫子
14:50~	太極拳	28 式木蘭拳, 38 式木蘭扇, 24 式大極拳	香江木蘭大極
15:40~	吹奏楽演奏		新木小吹奏楽部

芸能発表の部 11月6日(日) 10:00~ 多目的ホール

開演時刻	演 目	内 容	サークル名等
10:00~	吹奏楽演奏	宝島他	湖北中学校吹奏楽部
10:40~	コーラス	この広い野原いっぱい, 小さな木の実他	長寿大学コーラスクラブ
11:10~	舞 踊	うぐいす, おさげ川, なごり月, しぐれ旅 他	駒芳会
11:40~	盆踊り	男と女の恋まつり, 東京音頭, 新木音頭, 河童音頭他	新木盆踊り同好会
12:00~	歌と演奏	浜辺の歌, とんび, 梅花, 浜千鳥他	台湾文化交流会とあびこコカリナ“わかば”
12:30~		休 憩	
13:10~	ロック演奏	Hey Judo, Let it be, Imasine 他	父ちゃんバンド
13:50~	コーラス	川の流れるように 他	なでしこ会
14:20~	琴演奏	レット・イットゥゴー, 学生時代, 涙をこえて他	大正琴 琴友会
14:50~	コーラス	この時代に, 糸, 365日の紙飛行機他	ルナ・ロッサ
15:20~	JAZ演奏		ラ・フィエスタ

子どもボランティア募集

新木ふれあい文化祭の運営(受付・案内・販売など)について、子どもボランティア募集します。お手伝いいただける方は、新木近隣センター☎188-2010までご連絡をお願いします。

第 23 回 ふれあいゴルフ会

本年度第3回目のゴルフ会と懇親会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：12月6日(火) 集合8:15 スタート8:45 雨天の場合も現地集合

会 場：野田パブリックゴルフ場 けやきコース 車で40分

野田市三ツ堀 1350-1 ☎4-7138-1111

費 用：①プレー費：右表参照、昼食代込、各自精算

②会 費：1,500円(賞品・パーティ代

当日朝受付時徴収)

③免税手続き：年齢を証明できる書類を持参のうえ、忘れずに手続きください

組合せ：表を作成し事前にお届けします

申込み：ゴルフ会、懇親会とも、

新木近隣センター(☎188-2010)へ

70歳以上	8,450円
65歳~69歳、レディース	9,100円
64歳以下	10,400円

ゴルフ会終了後懇親会を開きます

日 時：12月6日(火)

18:00~20:00

会 場：悠楽庵 ☎187-3303

会 費：2,500円

ゴルフ会当日受付時に徴収

申込み期限：11月27日（日）17：00まで

♪ みんなで楽しく歌いましょう ♪

歌声喫茶 in 新木

日時：11月19日（土）

13：30～15：30

会場：新木近隣センター 2階会議室

指導：類地さん 会費：500円

申込み：不要です。直接会場まで

新木パソコンお楽しみ講座

日時：11月7日、14日、21日、28日、
12月5日 13：00～15：30

会場：新木近隣センター B会議室

課題：年賀状作成他、課題はご相談ください

会費：1回 500円

申込み：新木近隣センター ☎188-2010

通常開館日… 毎週火、木、土 13：00～17：00

11月 1日（火）	つるし雛飾り	13：00～16：00
11月 3日（木）	健康体操	13：30～14：30
11月 4日（金）	健康麻雀	13：00～16：00
11月 7日（月）	カラオケ（水車）*1	13：30～16：30
11月10日（木）	歌声喫茶	13：15～14：30
11月10日（木）	はるか販売会	14：45～15：00
11月12日（土）	折り紙	13：00～16：00
11月17日（木）	座って出来る太極拳	13：30～14：30
11月17日（木）	はるか販売会	14：45～15：00
11月18日（金）	健康麻雀	13：00～16：00
11月19日（土）	つるし雛飾り	13：00～16：00
11月21日（月）	カラオケ（水車）*1	13：30～16：30
11月24日（木）	健康体操	13：30～14：30
11月26日（土）	折り紙	13：00～16：00
毎週水曜日は	囲碁	13：00～17：00

☆ *1 はひとり 500円
 ☆健康麻雀は4名揃わないと出来ないのので、希望される方は事前にご予約ください
 ☆サポーター募集中☆
 ふらりえ新木野では、常時サポーター（ボランティア）を募集しています。ご希望の方は ふらりえ新木野までお申し出ください
 ☆ご予約・お問い合わせ・お申し込みは、渡部の携帯 090-1214-270まで

ふれあいゴルフ会報告



第22回新木ふれあいゴルフ会は、9月22日成田フェアフィールドゴルフクラブで、27名の参加を得て開催されました。天候にも恵まれ和気あいあいのなか、有意義な1日を過ごしました。



山崎さん 永瀬さん 原国さん

優勝は永瀬さん（新木）、準優勝は原国さん（新木野）、

第3位は山崎さん（古戸）でした。おめでとうございます。

近隣センターの消防訓練を実施



10月13日東消防署の協力を得て、新木近隣センターの消防訓練を行いました。有事の際に利用者、勤務者の安全確保と施設の被害を最小限にとどめるために、定期的実施しています。



管理人による通報・館内放送・避難誘導と消火器・AED操作・担架・車イス救助など実際に機材を使用したものでした。

途中、本物の救急要請で救急隊員が出動するというハプニングがありましたが、突然やっ

て来る、万が一に備えての訓練の必要性を感じた内容でした。

こんにちは保健センターです⑥

自分の目標とするBMIは？ 我孫子市の40歳代男性は、約5人に2人が肥満！

『肥満は万病の元』といわれ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因となります。肥満は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った場合（食べ過ぎ）や、消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーを下回った場合（運動不足や基礎代謝の低下）に起こります。また、無理なダイエットによるやせすぎは、貧血や骨粗しょう症、不妊を招きます。自分の目標とするBMIの範囲を知り、健康づくり・体重管理に役立てましょう。

BMI（体格指数）が22の時が最も病気になりにくいといわれています！

BMIをチェックしよう！

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

体重 55.5kg、身長 165cm の場合

$55.5 \div 1.65 \div 1.65 = 20.4$

BMIは22じゃなきゃいけないの？

年齢により目標とするBMIの範囲（体重の範囲）

は異なります。自分の年齢に応じた範囲におさまるよう心がけましょう。

年齢（才）	※目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

※日本人の食事摂取基準 2015年版よ

健康づくりイベントのご案内 詳細は広報あびこ、ホームページをご覧ください

手賀沼ふれあいウォーク 11月19日（土） 我孫子会場：手賀沼公園

- ・手賀沼1周コース（20km）受付8:30から 出発式：9時30分
- ・手賀沼半周コース（10km）受付8:30から 出発式：9時30分
- ※ウォーキング教室開催（我孫子会場のみ。団体歩行）
- ・探偵ウォークコース（4km）受付10:00から 出発式：10時30分

※『うなぎちさんのめがねを探せ！』イベント同時実施

●参加費

18歳未満 無料

※保険加入が必要なため、当日受付けを行ってください。

18歳以上 事前申し込み・300円（11月4日（金）締切）

当日申し込み・500円

★我孫子会場参加特典★

青空ヨガレッスン体験

（各出発式で実施）

地元野菜など50円割引券



健康フェア2016 11月20日（日） 午前10時～午後3時 会場：アピスタ

健康寿命を延ばそう！ Smart Life Project!

☆うなぎちさんとチーバくん、あびかちゃんも会場にきます！

親子で楽しめる企画も多数ありますので、是非ご家族でご来場ください。

■内 容：各ブースをまわってスタンプを集めて、抽選で賞品をゲットしよう！

■講演会：「専門医と本音で語ろう肺の病気」講師 あびこ診療所 所長 星野 啓一氏

★講演会のみ事前予約制。健康づくり支援課まで申し込みください。

※天候等により、一部内容を変更する場合があります。

