



食の秋

基礎代謝って？



暑い夏が通り過ぎ、いよいよ過ごしやすい日々がやってきました。今回は「基礎代謝」についてご紹介します。

「基礎代謝」とは、一日中何もしなくても消費されるカロリーのことをいいます。ということは、この「基礎代謝」を高めるだけで、何もしなくてもダイエット効果が期待できるのです。男性で1,450~1,500kcal、女性で1,100~1,200kcalが標準といわれています。

この「基礎代謝」を高めるには筋肉量を増やすことが一番適していますが、季節によっても変化してしまうのがこの「基礎代謝」なのです。

季節や環境によって基礎代謝が変化するので、季節に応じたダイエットを行なった方がいいですね。

今は秋！基礎代謝が安定しているので、ジョギングだけでもダイエット効果を引き出すことのできる、申し分のない季節です。「食の秋」だけではなく、「運動の秋」であることを忘れずに。

春・秋

暑すぎず、寒すぎずで、基礎代謝が一番安定しているのがこの季節。過ごしやすい環境なので運動の習慣化も身につけやすく、ダイエット効果も出やすい時期といえます。

夏

気温と体温がほとんど変わらないため、基礎代謝の機能が低下します。夏バテで食欲が落ちて、体重が減らないという経験はありませんか？基礎代謝の機能が低下した状態では、ダイエット効果も半減するわけです。

冬

食量が増えても太らないことがありますか？冬は基礎代謝の機能が低いことが関係しています。気温が低いため、体温を維持する機能が活発になります。これが、エネルギーの消費量を増加させるのです。(ただし、食べ過ぎは禁物です。)

アリーナの個人利用

ご存知でしょうか？体育館や武道場は、団体登録しなくても使うことができます。毎月指定した日や、団体の予約がない時は、誰でも自由に利用することができます。

フィットネスルームで走ったり、筋トレしたりするのも気持ち良いですが、たまにはバスケットや卓球、バドミントンもいかがですか？

詳しくは総合体育館までお問い合わせください。



～スタジオプログラムの紹介⑥～

フラダンス 担当：星野
毎週火曜日14:30～15:15

楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。ハワイアン音楽に癒されながら、優雅な動きで心身の健康をはかります。スクールではないので、好きな時から、気軽に始めてみてください。



コピスみよし 催し物案内

コピスみよしカルチャークラブ

ロケコンサート (無料公演です！)

【公演日時】10月26日(水) 開演/午後1時
【会場】コピスみよし 2階ミニホール

コピスみよしロビーコンサート (無料公演です！)

紅葉の季節 ハープの饗宴

【公演日時】11月5日(土) 開演/午後2時
【会場】コピスみよし 1階ロビー

この秋のコンサート

出演 シエル サキソフォンカルテット

【公演日時】11月20日(日) 開演/午前10時

【会場】大東ガスとなり平地林

【参加費】中学生以上 500円

チケット取り扱い・問い合わせ ☎(259) 3211 文化会館コピスみよし

じどうかんだより



北永井児童館 ☎258-9962
藤久保児童館 ☎258-9965
竹間沢児童館 ☎259-8315

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	内容
北永井	第13回 わくわくカーニバル	10月23日(日)	9:30受け付け 10:00~13:30	全年齢	なし	なし	「ジャグリーマン」によるジャグリングショー/射的やくじ引きなどのあそびのコーナー/豚汁やソースせんべい等の食べ物コーナー ※10月22日(土)は準備の為、閉館します。
	のびのびタイム③	11月2日(水)	10:00~12:00	乳幼児親子	なし	なし	巧技台あそび他
藤久保	ふれあい広場&お菓子パーティー	10月15日(土)	10:30~11:30	小学生以上	30人	◎	参加費50円 地域のお年寄りの方々と、おいしいお菓子を囲んでの楽しいミニパーティー
	うきうき工作⑤	10月26日(水) 10月27日(木)	14:00~16:00	小学生以上	30人	◎	割り箸鉄砲作り 手作りの割り箸鉄砲を作ったあとの練習
	児童館であそぼう③	10月29日(土)	13:00~15:00	小学生以上	30人	◎	割り箸鉄砲などでの射的大会
竹間沢	親子であそぼう④	11月1日(火)	10:30~11:50	乳幼児親子	なし	なし	ボールプール、箱車、巧技台など
	みんなでつくろうデー⑤	10月20日(木)	15:30~16:30	小学生以上	なし	なし	スライム作り
	親子おしゃべり広場④	11月2日(水)	10:00~12:00	乳幼児親子	なし	◎	ボールプールと巧技台で遊ばせながら親子交流しましょう!!申し込み書は児童館にあります。 [申し込み期間] 10/15~10/25

平成23年度

『後期遊びのへや』参加者募集

対象 町内在住の乳幼児親子

【ひよこクラス】生後6カ月~2歳未満

【コアラクラス】2歳以上

定員 各クラス70組(登録制)

申込み 10月1日(土)~15日(土)までに各児童館に来館の上、直接申し込みください。なお、電話や代理の申し込みはできません。また、複数の児童館への申込みはできません。

発表 10月21日(金)から各児童館に掲示しますので、各自確認をお願いします。

開催期間 各クラス全12回

【ひよこクラス】水曜日開催/11月9日~2月29日

【コアラクラス】木曜日開催/11月10日~3月1日

3館共通

第26回あそびのへや運動会

日時 10月12日(水)

午前10時~11時30分/午前9時30分受付

場所 総合体育館1階アリーナ

対象 町内及び町外在住の乳幼児親子

内容 かけっこや障害物競走など乳幼児向けの楽しい競技

申込方法 当日直接会場にお越しください。

備考 当日の午前10時~午後1時30分は、各児童館とも臨時閉館します。詳しくは各児童館にお問い合わせください。

児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください。また、来館する際は車に気をつけてお越しください。



さつまいもコロッケ

今年も埼玉B級ご当地グルメ王

11月26日(土) 北本市で開催 決定戦に参戦!

○三芳町特産のさつまいもで「さつまいもコロッケ」に挑戦!

昨年は、「切り株揚げ」で出場しましたが、今年は新たなメニュー「さつまいもコロッケ」で出場します。紅東と紫いものさつまいもで黄色と紫色の2色のコロッケを作ります。このさつまいもコロッケは、3月6日の「まちづくりフェア2011」で行われた料理コンテストにも出品されました。

当日は、みんなが力を合わせ上位進出を目指す有意気込んでいます。皆さんも足を運んではいかがですか。

【問い合わせ】産業観光グループ 代表 井田 ☎(258) 0956 又は役場環境産業課(内線215)まで