

かわら版

自主事業予告

11月

今年度も やります! 地域交流会 「ミニアラ秋のもちまつり」



↑
ミニアラHP
かわら版の
QRコードです。



↑
ミニアラHP
購買日記の
QRコードです。

昨年度に開催した「もちまつり」を
今年度も開催します! 詳細はこちら↓↓↓

2025年11月9日(日) 11時~15時

もちつき体験1回目 11時30分~(予約)

※1回目、2回目はwebフォームにて 2回目 12時30分~(予約)

事前受付。 3回目 13時30分~(当日受付)

3回目は当日12時より窓口にて受付します!

③駐車場はご来場の際はご注意ください。

★出店一覧

- NPO法人まちづくり西白井(フランクフルト)
- Net西白井4丁目自治会(わたあめくし引き)
- NPO法人sketch倶楽部(ジュン・味噌・せんべい販売、おでかけホーム作り)
- ひだまり食堂(ハモニクス・ジュース)
- 生活クラブを繋ぐ会(宝つ、クリスマスカレンダー作り)
- あひるSHOP(駄菓子)
- チルセル(マロン・キ・シシキ・キ)
- キッチンカー もくろよ!!
- サウマロカヌ(フルー)
- ワイルドな火きき草屋

共催→西白井コミュニティプラザ
NPO法人まちづくり西白井
協賛→Net西白井4丁目自治会
ひだまり食堂
NPO法人sketch倶楽部
生活クラブを繋ぐ会
チルセル
あひるSHOP
協賛→西白井1丁目自治会
グレートガーデン西白井自治会

○12月7日(日)10:30~11:00 購買日記の
「おでかけホーム作り」アロマ講座!
会場内では活動の文人 先生6人 参加費・材料費600円
最少催行人数4人 申し込みから1週間以内にお申し込み
いただいた場合の返金不可

自主事業 報告

・10月19日(日)

リズム de あそぼう ~ NPO法人まちづくり西白井 共催事業 ~

今年も、ゆうきおにいさんと、かわりおねえさんコンビのpompomさんが

ミニアラに来てくれました! 今回うたのおねえさん「みほおねえさん」も一緒にした♪

参加の親子のみなさんは受付を済ませると風船のアーチをくぐって会場へ!

音楽が流れだし~公演開始!! 始めは緊張していた子どもたちでしたが、徐々に

緊張もとれ、慣れてくるとみんなノリノリ!! リズムに来て、ベル風船をポンポンした♪

手をフリフリと かわいいダンスを見ることができました!

そして、ゆうきおにいさんといえは、足長トンネル!! 足長のゆうきおにいさんのトンネルをくぐった♪

虫のトンネルをくぐった♪して楽しんでいました!

20分という普段の講座よりは長い時間での公演でしたが、子どもたちにと、1は ちょうどいい時間♪

楽しんでくれたかなと思います。また次回をお楽しみにしてくださいね!

そして最後になりましたが、pompomさん、うたのみほおねえさん、素敵な公演ありがとうございました!



ワッ薬剤師の豆知識

質問回答コーナー

最近サプリメントを摂取はじめている。
肥満体型の人に活用をオススメする
ものはありますか？
(便秘の方へのオススメは前回掲載済み)

ダイエットの要は食事と運動にあります。
さらなる効果の期待としてサプリを
つけてみて下さい。

たくさん質問ありがとうございます。
11月は回答コーナーが休んでいます。
12月号からは再び定例のQ&Aを再開します。

ダイエットをサポートしてくれるサプリには

- 「脂肪燃焼」「糖質脂肪吸収抑制」
- 「便秘抑制」「代謝改善」の種類のもの。
- 「脂肪燃焼」：L-カルニチン、カプサイシン、カルニチン等
(脂肪燃焼を助ける) と酵素(消化や代謝を助ける)
- 「糖質脂肪吸収抑制」：ギムネマ、サポニン等
(小腸で糖質・脂質を吸収する際の量を減らす)
(糖質・脂質を吸収する際に小腸の粘膜を保護する)
(小腸の粘膜を保護する) と酵素(消化や代謝を助ける)
- 「便秘抑制」：プロバイオティクス、プレバイオティクス等
(大腸の働きを助ける) と酵素(消化や代謝を助ける)
- 「代謝改善」：ビタミンB群、アミノ酸GABA等
(代謝を促進する) と酵素(消化や代謝を助ける)

ビタミンCのサプリ(錠剤)をのむと黄色い尿
がでます。これはサプリが吸収できていない
のとでしょうか？

黄色い尿の原因は主に余ったビタミンB2が
尿に排泄されたためと考えられます。
ビタミンCは無色透明であるため、尿に溶けても
色には見えないとされています。ビタミンCのサプリには
黄色い尿を予防するためにビタミンB2が一緒に含まれて
いることが多く、その黄色い尿の影響はほとんどありません。
ビタミンには水溶性と脂溶性の2種類があり、水溶性のビタミン
は吸収後は余ったものを尿に排泄します。
一方で脂溶性のビタミンは尿に排泄されず、
体内に蓄積される性質があります。



ワッ薬剤師コーナーのお知らせ

お知らせです！毎月、上に書いていただいている

「ワッ薬剤師の豆知識コーナー」がなんと！！

コニフラスホームヘルズに新設されることになりました！
今まで書いていただいた豆知識や質問・回答を
載せていきます！ぜひご覧くださいね！

コニフラスHP
ワッ薬剤師の
コーナーでです！



振替のご案内

令和7年度も今月を含めあと約5ヵ月で終わります。
キャンセルをされ、まだ振替が残っているサークルさんや
個人の方へのご案内です。振替の消化は年度末(3月末)
までですのでご注意ください。振替の確認や申請は
職員まで！再振替は不可となっていますので、こちらもご注意ください。

りんごのつみき
もちつき会開催！！
おんぎのつみき
おんぎのつみき
おんぎのつみき

学びのコーナー

11月の誕生石 → トパーズ・ツトリン

トパーズ → トパーズの歴史は古く紅海のトパス島(Topasos)に因んで名付け
られたとされています。トパーズは一般的に黄色が良く知られており、和名では黄玉と
呼ばれています。黄色以外にもブルー、ピンク、ゴールデン、ブラウンなど様々な色があります。
鮮やかなブルートパーズは通常着色処理が施されています。



ツトリン → ツトリンは黄色のクォーツ(水晶)の事であり、和名では黄水晶と呼ばれています。
ツトリンの歴史は古く、その名前は果実のシトロン(citron)の果の色に由来していると
言われています。ほとんどのツトリンは通常アメツトを加熱処理することによって得られるため、
ツトリンは比較的、天然な石が得られるため、様々なカット形状がみられ彫刻の素材と
しても利用されています。

