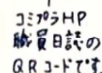


11月

地域交流会

【ミナモトのもちまつり】



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

もちつきの日
「江戸餅つき屋」さんが
再びやります！

もちつき体験1回目11時30分~(予約)

プロに書いてもらった
書き立ておもちを11時の
限定300食(2個入り200円)
販売します!
(おひとりさま2パックまで)

※ 1回目、2回目はweb7+41=7

2回目12時30分~(予約)

事前交付。

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封!

(注) 此等の自給率にあらはしく記さる。

★出店一覽

- NPO法人まちづみ西白井(フランクフルト)
- Net西白井4丁目自治会(わたりあめくし引き)
- NPO法人Sketch倶楽部(シン・味噌・センパイ販売、おまはなホーム作り)
- ひだまり食堂(ハム・ライス・お汁)
- 生活クラブを撃しむ会(宝つり、クリスマスカレンダー作り)
- あひるSHOP(駄菓子)
- テルセール(マロンケーキ、シェンケーチ)
- ギッチナー もくろよ!!
- サウマロカス(ルーパ)
- ワイルドな焼き芋屋

共催→面白井コミュニティラサ"

NPO法人まちづくり西白井

品質 → Net 面白 #4 T 目自治会

ひだまり食堂

NPO: 法人status

生活の煩悩を金

利・ロ・ル

6435HQ

8) 255 (10)
= 255 (10)

For all $\alpha \in \mathbb{R}$, $\beta \in \mathbb{R}$, $\gamma \in \mathbb{R}$

九下(4)一西昌自治会

○ 12月7日(日) 10:30~11:00

市内在住活動の大人定員6人
参考費+材料費600円
車止めから退園以内にお支払い
お支払いの返金不可

・おとなのなういごとシリーズへキーボード輸入へは
12月号でご報告いたします。

・ミニプラキッピンは最り僅行人数に満たなかつたため中止になりました。

・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、ゆうきおりにいさんと、かわソおねえさんコンビのpom pomさんが

コミフラに 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 一緒に来た♪

参加の親子のみよこんは交代を希望すると風船のレースとく、(会場へ)
音響が流れたし〜公演開始!! 始めは緊張していた子どもたちでしたが、除々に
緊張もれ、慣れてくると、みんなノリノリ!! リズムに乗ってベル風船をポンポンしたり
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、ゆづきおにいさんといえは、足長トンネル!! 足長のゆづきおにいさんのトンネルをくぐったツ
マのトンネルをくぐったリして楽しんでいました!

20分という普段の講座よりは短い時間での公演でしたが、子どもたちにとっては ちょうどいい時間、
楽しんでもらったかなと思います。次回は、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、すてきな公演ありがとうございました！



ワッ薬劑師の豆知識

質問回答コーナー

最近サプリメントを摂取しようと考えています。
肥満体型の人に活用をオススメできる
ものがありますか？
(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
さらなる効果の期待時にサプリを
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月号は回答コーナーが休んでいます。
12月号からは単に在庫に付いての質問と
思っています。

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。とり過ぎの脂肪を燃焼させる)
- 「糖質脂肪吸収抑制」：ギムネマ、サポニン等
(小腸で糖質・脂肪の吸収を抑制。腸の負担を軽減する)
(糖質・脂肪の吸収を抑制する。腸の負担を軽減する)
(とり過ぎの脂肪を燃焼させる)
- 「便秘抑制」：プロバイオティクス、フラクトオリゴ糖等
(水溶性・不溶性の両方の繊維質を含む)
(腸内環境を整える。とり過ぎの脂肪を燃焼させる)
- 「代謝改善」：ビタミンB群、アミノ酸、ミネラル等
(水溶性・不溶性の両方の繊維質を含む)
(腸内環境を整える。とり過ぎの脂肪を燃焼させる)

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？

黄色い尿の原因は尿に含まれたビタミンB2が
尿に排泄されたためと見えます。
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、それが黄色い尿の原因と見えます。
ビタミンCは水溶性と脂溶性の両方あり、水溶性のビタミンC
は尿で吸収しきれないものを尿に排泄します。
脂溶性のビタミンCは吸収しきれないものを尿に排泄します。
そのため、黄色い尿は吸収しきれないものを尿に排泄します。
そのため、黄色い尿は吸収しきれないものを尿に排泄します。



ワッ薬劑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

「ワッ薬劑師の豆知識コーナー」がなんと！！

コミプラ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！

コミプラHP
ワッ薬劑師の
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。

りんごのつらやき
もちつき祭りあり！！
みんなもぜひ
おいでです！！

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ソス島(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・グリーン・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ットを加熱処理することによって得られる
ツトリンは比較的、大き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。

