

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部 太田(邦)
第173号 2024年4月27日(土)発行

ダンサーが舞台のキャストになる ～ 北本ミンツの14th ANNIVERSARY ～

14周年アニバーサリーは2024年4月21日(月・祝)で、ご存じの通り、今回の会場は北本市文化センター大ホールです。(右写真)何と舞台の上でダンスを行うという、ステージ発表を除いては多分日本で初めてのケースだと思います。この機会にお客様だけではなく会員の皆様も、舞台の主役になったつもりで楽しく踊りましょう。ただ舞台と客席の間は落差がありますので、絶対に転落事故を起こさない様に、皆様自身はもとより、来客の皆様にも注意を払っていただきたいと思います。

また、北本市文化センターでは「みんなのピアノの日」と称して、4月から8月にかけて、センターが所有しているコンサート用グランドピアノを市民に貸し出すイベントを開催していますので、場合によってはステージ横にピアノが置いてあるかもしれません。その場合にはくれぐれも触ることがないようにお願いいたします。

ちなみに北本市が保有しているグランドピアノはスタインウェイ&サンズ社のD-274で、荘厳な佇まいのコンサートグランドピアノで、世界中のトップピアニストたちから圧倒的な支持を受けているモデル、市場価格は、約2,680万円(税込)だそうです。北市民である私も初めて知りました。腕に自信のある方は弾いてみてはいかがでしょうか。(文化センターに申込みが必要)



北本市文化センター
大ホール

スタインウェイ&サンズD-274

高齢者は牛乳の飲み過ぎに注意!!

最近、現役の医者で牛乳を飲まない人が増えています。牛乳に含まれるインスリン様成長因子 (Insulin-like growth factors) は、がん細胞の増殖を促すとされているほか、病院に通っている人は、牛乳に含まれるカルシウムが、薬との相互作用を起こしやすく、薬の吸収の阻害や、副作用が起きたりするリスクがあるそうです。また、昔から「牛乳を飲んで骨を強くしよう」などと云われてきましたが、骨粗鬆症には多少効果があるものの、骨折のリスクには変化がないとも云われ、むしろ牛乳の多飲によるカロリー摂取過多の方が注意が必要です。お互い元気でこれからの夏を乗り切りましょう。



例会情報

5月11、18日...北部公民館1F 集会所
5月25日...東部公民館1F 集会所
★5月4日は みどりの日のためお休みです!
18:30から20:30～21:00くらいまでです。



パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり
セルの色 ■ =県連行事、■ =Mints主催、■ =事前予約制、■ =予約×切済、■ =太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2024	5	3	金(祝)	10:30～15:30	東京都スクエアダンス連絡協議会	2024TokyoレディースSDパーティー	赤羽会館	服装・靴自由
2024	5	3	金(祝)	10:00～11:00 AD 11:00～16:00 plus	サンライズ スクエアズ	サンライズスクエアズ PLUS ADパーティー	東村山市民ステーション「サンパルネ」	マスク着用
2024	5	5	日	10:00～15:00	ダイヤモンドSQs県央	PLUSパーティー	アミューあつぎ	事前予約制 応援お願いします
2024	5	11-12	土・日	土13:30～ 日15:30	Cheerful Fukuoka SDC	23周年アニバーサリー	休暇村 志賀島	事前予約制 応援お願いします
2024	5	30	木	12:00～16:00	SIDE by SIDE有志	SIDE by SIDE	所沢市民文化センターミュージズ	事前予約不要 ※能登半島支援
2024	6	16	日	10:00～16:00	第2回辰年パーティー実行委員会	第2回辰年パーティー	草加アコスホール	事前予約不要
2024	6	29	土	13:30～15:30	埼玉レディース	第15回埼玉レディースSD・RDパーティー	浦和コミュニティセンター	事前予約不要 応援お願いします

ミンツのHPは <https://kitamoto-square.dance/> です。2024/1/1より新アドレスになりました!