

# ゆめづくり館だより



## 令和八年 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。  
 旧年中は中央ゆめづくり館の運営に温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。  
 昨年は、社会全体が落ち着きを取り戻しつつある中で、当館でも対面での講座やイベントが一層活発となり、地域の皆様と直接ふれあう機会が増えた一年でした。  
 また、デジタル技術の進展により、オンラインでの学びや情報発信の重要性も高まるなど、館としても「対面の温かさ」と「デジタルの利便性」を両立する運営を進めてまいりました。  
 こうした大きな流れの中で、令和7年には、地域の皆様のお声に基づく取り組みが大きく前進した年でもありました。住民アンケートを実施し、学びや趣味活動に関するご要望を伺った結果、新しい学級を立ち上げることができ、多くの皆様が意欲的に活動を開始されています。また、活動時間についても、これまでの日中中心から夜間の開催を取り入れることで、仕事や家庭の都合に合わせて参加しやすい環境づくりを行いました。加えて、新規学級の活動支援として、館の備品としてミシンを整備し、「やってみたい」という思いがあれば気軽に参加できる体制も整えることができました。

これらの取り組みは、「地域の声を聞き、住民と共につくる館」という当館の姿勢を一層具体化するものとなり、職員一同、大きな励みとなっています。  
 本年（令和8年）は、こうした成果を踏まえ、「住民参加」と「デジタル活用」を軸に、館運営のさらなる充実と未来志向の取り組みを進めてまいります。  
 まず、引き続きアンケートなどを通じて皆様のご意見を伺い、学びや活動のニーズを的確に捉えることで、新規学級やサークルの創設をより活発に進めてまいります。  
 また、従来の紙媒体や対面中心の情報発信に加えて、AIやネットワークを活用し、講座情報・申し込み・問い合わせなど、住民の皆様とのやり取りがよりスムーズになる仕組みづくりを進めます。さらに、館事務所の業務にもAI等のデジタル技術を取り入れ、より効率的で利用しやすい運営体制を整えることで、地域の皆様に寄り添った窓口対応・相談受付・施設利用手続きなどのサービスの向上を図ってまいります。  
 中央ゆめづくり館は、これからも「学び」「趣味」「健康づくり」を通じ、人と人がつながる地域の拠点として、皆様に親しまれる施設であり続けたいと願っています。  
 本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
 皆様にとって、本年が健やかで希望に満ちた一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

ゆめづくり館運営委員長 中出 敏光  
 職員一同



同日開催  
 ミシンワーク  
 ショップ  
 木工作品作り

中央ゆめづくり館主催  
 令和7年度

## 作品展

1.25日・26日  
 10:00-15:00

場所：防災センター2階防災研修室1・2

所在地：名張市鴻之台1番町2番地

ゆめづくり館の学級・サークルの活動報告・作品展示  
 地域の方の作品を展示します！

### 参加団体

**学級** 農園クラブ&ちびっ子ファーマー・きらきらひろば  
 さぼ〜とクラブ菜・モリモリもりあげ隊・花水木の会  
 折り紙教室・卓球クラブ・道楽笑快・健康体操「イストレッチ」

**サークル** 親子リトミックサークル・ダンスサークルフーガ・  
 卓遊会・ベビーサイン☆Howdy☆・ヨガサークルちゅら・  
 歌声ひろば・優雅健身太極拳・幸齢会・グラウンドゴルフ  
 なはり歩歩クラブ・陶芸クラブ・書道クラブ

♡まちの保健室からの情報提供もあります

裏面の「木工作品 木のこびとづくり」  
 「折り紙教室体験会」もご覧ください

ミシン  
 ワークショップ  
 1.25日

13:30-15:00

ミシンを使って  
 『ちゅちゅおくんグッズ』を  
 一緒に作ってみませんか？

- 場所：防災センター2階 防災研修室3
- 定員：10名程度
- 講師：ミシン裁縫サークル
- 当日は2台のミシンを交代で使用制作します
- ※ミシンの持ち込みもOKです
- 申込締切：1月18日（日）
- 応募方法：お電話 またはフォームメーラー

※ワークショップ参加中のお怪我に関しては責任を負いかねますので、ご自身の責任のもとに受講してください。  
 ※小学生以下のお子様は針使用のため保護者と一緒にご参加ください。



学校や習い事、趣味で作成した  
 手芸・絵・習字などを

作品展で展示してみませんか？

個人で作品展展示参加ご希望の方は、事前にLINEまたは電話で申し込みを承ります。

▶申込・提出締切◀  
 1月16日（金）17時まで



作品展専用LINE



新年あけましておめでとうございます。

本年も鴻之台・希央台まちの保健室をよろしくお願いいたします



厳しい寒さが続く毎日ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？この時期はインフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行しやすい季節でもあります。感染症などから身を守るため、「免疫力を高める生活習慣」を意識しましょう！

??・そもそも免疫って？

体内に侵入してきたウイルスや細菌などの外敵から身体を守るため働く仕組みです。

・免疫を高めると何がいの？

病気にかかりにくくなり、病気になっても回復しやすくなります。また、将来の生活習慣病やアレルギーなどの健康リスクを軽減することにもつながります。

免疫力を高める3つの方法

- ①規則正しい生活を送る(食事・運動・睡眠)
②たくさん笑う
③体を温める

免疫力を高めるために取り入れたい3つの食べ物

- ①納豆や味噌などの発酵食品
②きのこや海藻類などの食物繊維
③魚や肉などのタンパク質

地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください◎
中村・二宮 63-0805

病気に負けない体づくり！免疫力を高めて健康を守ろう

折り紙教室 体験会

日時：1月26日(月)午後2時~3時
場所：防災センター研修室1・2
事前申し込み：不要
持ち物等はありませんのお気軽にご参加ください！

当日は作品展の会場で活動しています♪

木工作品 「木のこびと」づくり

作品展同時開催 参加費無料

日時：1月25日(日)午前10時~12時
場所：防災センター研修室3
対象者：小学生以上(未就学児の方は保護者同伴をお願いします)
事前申し込み：不要 持ち物：軍手
~作品作りに時間がかかりますのでお早めにお越しください！~
無料せんぼん引きゲームあり 「作品展」〇×クイズ
(景品なくなり次第終了) 正解した数おかしゲット！

事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください
※詳しい案内及び地図は別紙のチラシ(薄いピンク色)をご参照ください。

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館(鴻之台2番町)
2月25日(水)
13時30分~16時30分

2号店・鴻之台第2会館(鴻之台5番町)
1月7日(水) 2月4日(水)
13時30分~16時30分

3号店・希央台1・3番町集会所(希央台3番町)
1月14日(水) 3B体操 2月はお休みです
13時30分~16時30分

4号店・鴻之台第3会館(鴻之台2番町)
1月28日(水)
13時30分~16時30分

2026年 1月

Calendar for January 2026 with activity schedule for each day.

2026年 2月

Calendar for February 2026 with activity schedule for each day.

☆サークル・学級活動予定表

卓球A-健康学級 花水木-高齢者学級(花水木の会) 道楽笑快-家庭学級
卓球B-卓遊会 裁縫-ミシン裁縫サークル 歌声-歌声ひろば

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755