



こんにちは 3月 薦原市民センターです

地域みんなの市民センターを目指して！
2026年 3月号
薦原市民センター
名張市薦生 1607 Tel 63-1800

○学校林の通路整備、清掃実施

2月21日(土)午前9時から、学校林通路整備及び学校林内清掃を薦小先生方とNPO法人地域づくり委員総勢29人で行いました。

およそ3時間かけて通路の倒木や小石を片付け、枯葉を取り除き山土を敷詰め整備しました。

8年度の事業では遊具等の補修を計画しています。学校林内の木を間伐し木の皮を剥がして乾燥させています。



○「元気度チェックの日」 薦原まちじゅう元気!!プロジェクト開催

担当:山下

2月16日「元気度チェックの日」に体力チェックと健康体操を実施しました。血圧やインボディ、握力、長座体前屈など測定した後、音楽に合わせてストレッチやセラバンドで全身を動かしました。体操後は“こもカフェ”で和やかな雰囲気の中、参加者同士の交流も生まれ「気持ちも元気になった」との声が聞かれました。来年度も楽しみながら続けられる健康づくりの活動を続けていきます。



○『ときめきアートと文化的処方』開催(市の委託事業 介護予防教室)



第8回2月18日は「風景に感動」をテーマに開催しました。箱庭づくりでは、それぞれが思い思いの風景を表現し、完成した作品を眺めながら感想を共有しました。VR体験では、箱庭に入ったような感覚や美術館の天井画を階段を登りながら鑑賞する体験を楽しみ、参加者からは「初めての体験で驚いた」「新しい感動があった」との声が聞かれました。

昨年11月よりスタートした「ときめきアート」は8回で終了となりましたが、地域の皆さんから継続を望む声が多く、来年度に向けて活動を検討中です。乞うご期待!!



○3月の行事予定

- こもはらっ子ひろば 3月5日(木) 10:00～ 市民センターホール
- 薦原地区『シングルライフの集い』 3月12日(木) 10:00～ 市民センターホール
- 薦原地区親睦グラウンドゴルフ大会 3月17日(火) 10:00～ 薦原公園ソフトボール場
参加申し込み受付中(3月9日(月)迄)です。

★まちの保健室からのお知らせ★



☎0595-63-6400

3月は春の訪れとともに花粉症の季節です。
外出時は帽子やマスクを活用しましょう。
帰宅後はうがい・手洗いを忘れずに！規則正しい生活と適度な運動で体調を整え、春を元気に迎えましょう。



○「元気度チェックの日」 3月はお休みです。

○令和8年度のコモコモらいど会員募集



令和8年度本格運用に伴い、利用者の方の更新・新規登録を受け付けています。
登録料 1,000 円/年。詳しくは事務局（63-1800）まで。

○令和8年度のコモコモサポート会員募集

令和8年度のコモコモサポート会員申込受付中です。
利用者・サポーター共に入会金は500円/年。



○なかよし広場開催

- 西田原こども園 3月10日(火) 9:30～11:00
- 薦原保育所 3月18日(水) 9:45～11:00



サークル活動 3月予定



サークル名	開催日	時間	場所
薦原ボーリング教室	15(日)	10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	9・23(月)	16:30～18:30	多目的ホール
こもはらクッキング	3月休講します		料理室
フォトこもはら	19(木)	13:00～14:00	館外
心琉(沖縄創作エイサー)	5・19(木) 1・15(日)	木 16:00～19:00 日 14:00～16:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	28(土)	13:30～16:30	研修室
オカリナすみれ	11・25(水)	10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	14(土)	13:30～15:30	多目的ホール
麻雀サークル	A:3・17・31 B:10・24(火)	13:00～17:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネス)	5・19・26(木)	13:30～15:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	3月休講します		西田原公民館

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問い合わせは市民センターまで『こもちゃんお弁当』の配食サービス3月16日(月)です。

銀鮭のムニエル弁当の予定。お楽しみに！



2月16日は、ヒレカツ弁当でした。