

# 美旗市民センターだより

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3  
 TEL&FAX 0595-65-3007 Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp

HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/> Facebook <https://www.facebook.com/mihata.co>  
 学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時～17時に美旗市民センターまで。



## 第21回 美旗市民センター祭り 11/23 (祝・金)

### 一般出場者・出品者・出展者 大募集!!



高齢者学級スポーツ大会 **グラウンドゴルフ大会**  
 11月9日(金) 8:30～ みはたメイハンド芝生広場



初めてのかたもOKです。  
 スティックも貸し出します。

申込み〆切 10月26日(金)

**囲碁交流大会** 11月11日(日) 8:30～16:00

美旗市民センター 多目的ホール  
 \*お申込時に、ご自身の級・段位をお知らせください。

他地域の囲碁団体さんとの  
 交流を深めながら囲碁の対  
 戦をしてみませんか?



申込み〆切 10月19日(金)

**地場産物販売コーナー** 申込み〆切 10月26日(金)

11月23日(祝・金) 場所:美旗市民センター 駐車場

地元産の野菜に限ります。  
 スペースの都合上、締切日まで  
 お申し込みください!!



まなび体験セミナー 第5回講座 名張ケンコー!マイレージ 対象事業  
 美旗地区まちの保健室共催

## 「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。  
 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守ることが  
 スタートです。自分のため、家族のためにも「認知症」に  
 ついて正しく知ってみることから始めませんか?



日時: 10月19日(金)  
 10:00～11:30

場所: 美旗市民センター2階 多目的ホール

講師: 美旗地区まちの保健室 職員  
 名張市 健康・子育て支援室 保健師

- 内容:
- 認知症とはどんな状態をいう?
  - どんな接し方をすればいい?
  - 認知症かも…と気づいたら
  - 認知症予防としてできること

申込み: 美旗市民センターまで。(TEL/FAX 65-3007)

認知症の物忘れ、年相応の  
 物忘れ、どう違うの?

認知症の原因にな  
 る主な疾患とは?

よくバリ青春体操を  
 覚えて認知症予防に  
 つとめましょう。



**趣味の作品展示** 申込み〆切 10月19日(金)

11月22日(木)23日(祝・金) 9:00～16:00

場所: 美旗市民センター

美旗地区にお住まいの一般の方々の趣味の作品を募集します。  
 絵画・陶芸・手芸・写真・その他ジャンルは問いません。  
 アナタの作品を是非!! (お一人1点を基準とします。)



### 美旗市民センター祭り申込書

氏名	
住所	(TEL )
囲碁交流大会	級・段位 ( )
作品展示	作品の種類 ( )
	作品名 ( )
	サイズ等 ( )
地場産物コーナー	野菜の種類等 ( )



## 第4回 美旗市民大学講座 開催

9月11日(火) 美旗市民センター多目的ホールにて、13:30から三重県文化財保護指導委員の岩見勝由さんをお迎えし「名張初瀬街道歴史的建造物探訪」と題して講演いただきました。(参加者89人) 名張のように狭い街道の中に、これだけ多くの文化財が集まっているのは珍しい。というお話から始まって、岩見講師の建築家目線でのお話は、大変興味深いものでした。洋風建築で目を引いた旧中井病院や、川地写真館は新町川の氾濫に備えてかさ上げをした建て方だった。また、「会津屋」の梅田家は会津藩出身だった。など教えていただき、いつもなにげなく通っている旧町が、急に鮮やかな色を持ったような気がしてきました。



▲川地写真館



やなせ宿中蔵



## 朝学モーニング

10月2日(火)の朝学モーニングは、フィットネスインストラクターの日南桃子さんをお迎えし身体と心のバランスについてお話いただきました。(参加者11人)

主に自律神経の整え方をお話いただき、実技も交えて教えていただきました。実際に親指を組んで伸びをし、脇を伸ばして右側は肝臓がありますよ～などご指導いただき、参加された皆さんは「朝の運動が大事だとわかった」「身体と心に良い事いっぱい教えてもらって来て良かった!」と大変喜んでいました。



丹田(へその下)に力を入れているところ。



## サークル大掃除(草引き)が行われました。

10月4日(木) 雨で2度延期になっていたサークル会員さんによる駐車場の植え込みの草引きが行われました。

小雨降る中、合羽を着ての作業にもかかわらず、皆さん黙々と作業に取り掛かり、駐車場を大変美しくしていただきました。誠に有難うございました。

ついでに  
あそびのじやんこも  
お楽しみ。



## 第6回 美旗市民大学講座のご案内

日時：12月5日(水) 13:30~15:30 美旗市民センター多目的ホール

テーマ：「二つの池」～美濃波多新田の開発～

講師：まちかど博物館 館長 岡田博さん



## 「高齢者学級開催のお知らせ」11月12日(月)

9:00~10:00 第3回「奉仕作業」美旗市民センター駐車場

10:30~12:00 第4回「歌を交えた特殊詐欺被害防止出前講座」

美旗市民センター多目的ホール

- ① 名張警察署からのお話
- ② 警察OBの中元 実さんによる歌と寸劇で詐欺の実態を楽しく学びます。



## 美旗市民センター主催事業 10~11月

10月 9日(火)	19:00	主催サークル「English Circle」
13日(土)	13:00	主催サークル「将棋サークル」
19日(金)	10:00	まなび体験セミナー第5回講座「認知症サポーター養成講座」
23日(火)	19:00	主催サークル「English Circle」
27日(土)	13:00	主催サークル「将棋サークル」
29日(月)		第5回美旗市民大学講座 館外学習
11月 6日(火)	9:00	朝学モーニング
	19:30	美旗市民センター祭り 第2回実行委員会
9日(金)	8:30	高齢者学級スポーツ大会 グラウンドゴルフ大会
10日(土)	13:00	主催サークル「将棋サークル」大会
11日(日)	9:00	囲碁交流大会
12日(月)	9:00	第3回 高齢者学級「奉仕作業」
	10:30	第4回 高齢者学級「歌を交えた特殊詐欺被害防止出前講座」
13日(火)	19:00	主催サークル「English Circle」
22日(木)	9:00	第21回美旗市民センター祭り 展示
23日(祝金)	9:00	第21回美旗市民センター祭り 展示/発表/催し