

2019 (H31) 年3月2日

# 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

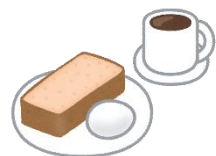
TEL&FAX 0595-65-3007 Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp

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。

## 3月号

### 朝学モーニング



2月5日(火)の朝学モーニングは、放課後児童クラブ「フレンズ」の白岩先生と山口先生にお越しいただき、美旗小学校における、いわゆる学童保育の経過や現状等お話いただきました。(19人参加)

30名以上(来年度は40名超)の子ども達は、宿題をしたり市民センター祭りに出展する作品を作ったりと、低学年や高学年入り交じって、和気あいあいと過ごしているそうです。家ではなかなか出来ない掃除なども、進んでやっているそうです。

お話の後で、子ども達とやっているゲームを楽しみ盛り上がりました。次回は、3月5日(火)9時～10時です。(事前申込み要)

◎4月・5月の朝学モーニングは、お休みです。



### 救命入門講座のご案内(講習時間 90分)

### 事前申込要

下記日程で、胸骨圧迫及び AED の取扱いの講習を行います。受講希望のかたは、3月28日までの平日9時～17時の間に美旗市民センター(65-3007)まで電話でお申込み下さい。



日程: 4月15日(月)10:00～11:30

場所: 美旗市民センター2階 多目的ホール

内容: 主に成人に対する胸骨圧迫および AED の取扱いについて

申込み: 美旗市民センターまで。

### 第2回 家庭教育講座

## 「男の子育て・孫育て教室」開催

2月23日(土)13:30～16:00 美旗市民センター多目的ホールにおいて、「男の子育て・孫育て教室」を開催しました。当日は、小さいお子さんを連れてパパ、ママに、おじいちゃん、おばあちゃん、プレパパ、プレママなど22人の参加がありました。

前半は、市保健師 小林さんによる名張市の子育てサービス等についての紹介の後、助産師の林みち子さんの講座「家族 de こころのストレッチ」があり、「正しい育児ではなく、楽しい育児をしてください。」と話されていたのがとても印象的でした。後半は、赤ちゃんの人形を使った沐浴実習や防災、事故予防の話、妊婦ジャケットを使った体験コーナーなどもあり、皆さんとても熱心に話を聞き、実習に参加されていました。



▲保健師より沐浴を教わるご家族

## 第7回 美旗市民大学講座

2月12日(火)午後1:30から、約30年前に放映されたNHKドラマ「不熟につき」を上映しました。名張藤堂藩が題材ということで118名の方が鑑賞されました。

上映前に、名張郷土資料館の門田了三さんに、\*享保騒動について説明いただいてから鑑賞したので、内容も良くわかりました。当時の武士の日常生活も垣間見ることができ、また、名張弁の「だあこ」や「榊原温泉へ行きたい」など、大変ローカルな話題も出てきて楽しく鑑賞でき、やはり映像で見ると分かりやすかったです。

\*享保騒動: 藩祖・高吉は丹羽長秀の三男、その5代当主 長熙は、由緒ある家柄にもかかわらず、家従のごとき仕打ちへの恨みから家中一同いつかは江戸表へ参勤したい思いがあった。高吉の実家である丹羽氏を通して幕府に独立を働きかけたが、翌年(享保20年)に本家の知るところとなり、兵が派遣され、最終的に、



横田太右衛門・小沢宇右衛門・七条喜兵衛の3名が主君のあずかり知らぬところと主張し、責任を被って切腹した。長熙は隠居を命じられ、長美が跡を継いだ。

楽しみながら介護予防を目指す新しいエクササイズ

## 「スクエアステップサークル」

活動日: 第2木曜日 10:00~11:00

場所: 美旗市民センター多目的ホール

会費: 1200円/年 連絡先: 代表 浅香さん65-0682 (不在時は藤澤さん65-6913)



スクエアステップは25cm四方の正方形を横4個、縦10個並べた薄いマットの上を、さまざまな方向に歩いていく運動で、楽しみながら転倒予防や認知機能向上を目指します。

◎ 3月7日(木)、4月11日(木)10時~  
上履き、飲み物、タオル持参で体験にお越し下さい。

朝から大人の美しい文字を学びませんか?

## 「ペン習字つくしんぼ」

活動日: 第1・3火曜日 10:00~12:00

場所: 美旗市民センター小会議室

講師: 上角 統舟 先生

会費: 4000円/3ヵ月

内容: 万年筆と筆ペンの練習

連絡先: 代表 森岡さん 090-3567-0707

◎ 3月5日(火)・19日(火)10時~  
見学にお越し下さい。



午後のひととときに...

## 「ペン習字ふきのとう」

活動日: 第1・3火曜日 13:30~15:30

場所: 美旗市民センター小会議室

講師: 上角 統舟 先生

会費: 4500円/3ヵ月

内容: 万年筆と筆ペンの練習

連絡先: 代表 杉岡さん 65-8517

◎ 3月5日(火)・19日(火)13時半~  
見学にお越し下さい。



美しい文字を基礎からじっくり学び、  
楷書はもちろん、憧れの行書もマスターしませんか?

楽しく歌ってココロもカラダも健康に!!

## 「フレンズカラオケ教室」

活動日: 第1・3水曜日 19:00~22:00

場所: 美旗市民センター サウンドルーム

講師: 福德 和志 先生

会費: 2500円/月 連絡先: 代表 田口さん 090-1479-9169

◎3月6日(水)・20日(水)19:00~ 是非、体験にお越しください。

一緒に楽しく  
歌いましょう。



名張ケンコー! マイレージ 対象事業

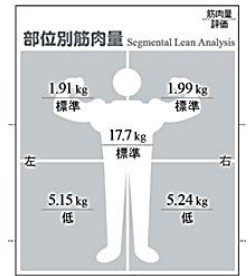


追加募集: 5名 参加無料

まなび体験セミナー 第8回講座

## 「自分のカラダの状態を知ろう!!」

~ InBody (インボティ) で自分の体組成成分を測ろう、  
だ液でわかる簡単検査で口の中の状態を知ろう~



体を構成する基本成分は、体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪。

これらを測定する機器 InBody (インボティ) を使い、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、筋肉と脂肪のバランスがとれているか等、自分の体の成分バランスを確認します。

また、だ液の中の血液成分の有無を検査紙を使って観察し、歯周病の可能性をみます。

日時: 3月11日(月) 10:00~12:00

場所: 美旗市民センター 多目的ホール

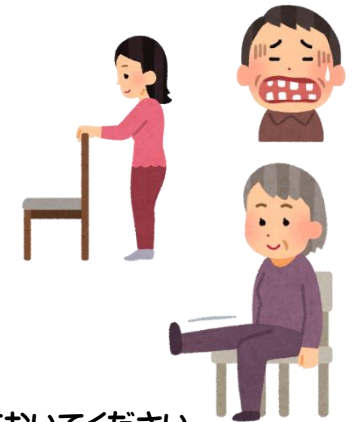
講師: 名張市健康・子育て支援室 保健師、歯科衛生士  
美旗地区まちの保健室 職員

内容: ○インボティを使った体組成成分測定と筋トレのお話  
○歯周病チェックと予防のお話

服装: 運動の出来る裸足になれる服装

事前申込み要: 美旗市民センターまで。

\* 当日の歯みがき・飲食は、出来るだけ2時間前までに済ませておいてください。



## 美旗市民センター主催事業 3~4月

3月 4日(月) 13:00	ひな祭りのど自慢大会 (ご自由にご観覧ください。)
5日(火) 9:00	朝学モーニング
11日(月) 10:00	まなび体験セミナー「自分のカラダの状態を知ろう!!」
4月 6日(土)	統一地方選挙前日準備のため閉館
8日(月) 19:30	サークル代表者会議
15日(月) 10:00	救命入門講座 (サークル AED 講習会)

◎4月5月の朝学モーニングは、お休みです。

美旗市民センター利用者アンケート調査にご協力をお願いします。

より良い市民センター運営を行うため、利用者の皆さまへのアンケートを実施しております。美旗市民センターをご利用の際は、受付のアンケート用紙にご記入の程、よろしくお願いいたします。

