

# 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。

## 11月号

みんなで、うどん食べに行こか!

## 第22回 美旗市民センター祭り

### 作品展示 11/22(金)～11/23(祝・土)



9:00～16:00

### 舞台発表・催し物 11/23(祝・土)

9:00～16:00

場所:美旗市民センター(美旗町南西原229-3)



◎11月23日(祝・土)、美旗市民センター駐車場はご利用いただけません。  
お車でお越しのかたは、伊賀つばさ学園駐車場・グラウンドをご利用ください。

### 高齢者学級のお知らせ

11月14日(木)

第3回 奉仕作業 9時～10時 美旗市民センター館外清掃

第4回 10時15分～11時15分

テーマ「高齢者の交通事故防止と特殊詐欺被害防止教室」

\*DVDを見ながらわかりやすく教えていただきます。

講師 名張警察署 交通課長、生活安全課長

場所 美旗市民センター 多目的ホール



### まなび体験セミナー第5回講座

## 「ヨガ体験教室～じぶんでカラダを整えましょう～」

ヨガを行うことで、ダイエットや身体の歪みの修正、肩こり・腰痛予防、リラックス効果、冷え症改善等、様々な効果が期待できます。また、自律神経やホルモンバランスも整えます。皆さんも一度、この機会に体験してみませんか?

日時: 12月13日(金) 10:00～11:30

場所: 美旗市民センター 多目的ホール

講師: ヨガインストラクター 前川恵子さん

持ち物: ヨガマット(もしくはバスタオル)、タオル、飲み物

\* 五本指靴下もしくは、裸足になれる服装でお越しください。

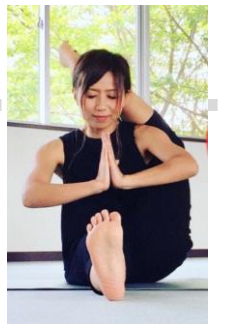
◎お申込み: 美旗市民センター(65-3007)まで。

#### <講師プロフィール>

1979年生まれ。高校生の息子を持つ一児の母。奈良県のヨガ教室マダムフキにて、インストラクター養成講座終了後、市内の市民センター、スポーツジム、出張など幅広くヨガを指導。指導歴11年、ハタヨガ・パワーヨガ・ホットヨガ・高齢者ヨガ・ロコモ予防など幅広いジャンルを指導。

希望者が多ければサークルになるかも♡

初めてのかたも  
安心して  
お越しください!!



### 第6回美旗市民大学講座

日時: 12月2日(月)

13:30～15:00

テーマ: 「火縄の歴史と実演」

講師: 火縄保存会

会長 岩寄 義孝 さん

場所: 美旗市民センター 多目的ホール



火縄実演あり

申込不要・入場無料



会長の岩寄さん

第6回は、小波田に伝わる「火縄」のお話を、火縄保存会の会長 岩寄義孝さんにお話しいただき、実演もしていただきます。

竹をナタで削いで、縄をなうようにによって、長く伸ばしていきます。全国でもこの技術が伝わっているのは、この地、小波田だけです。実際に見せていただく機会は、なかなかありませんので、是非この機会にお越しください。



## 第4回美旗市民大学講座

10月6日(日)午後1時30分より、美旗市民センター多目的ホールにて「名張秋祭りの歴史と獅子舞」と題して講演いただきました。講師は、南町神事講獅子神楽保存会の世話人 菊山賢二さんでした。

まず名張秋祭りの歴史を学びました。藤堂高虎の養子高吉(名張のお殿様)が、1年に1度の秋祭りには、町民も武士の装束をつけて良いとのこと、袴をつけ、刀代わりに耳に割り箸を挟んでの行列になったことを、教えていただきました。

講演の後は、実際に演舞も見せていただき、参加された70名のかたは、写真を撮りながら、素晴らしいものを見せていただいた!と感激されていました。

10月26日・27日の名張秋祭りには、宇流富志禰神社や町中で舞われ、大勢の方が祭りを楽しまれたようです。来年は名張の秋祭りに皆さんも訪れて、地元のお祭りを盛り上げていきましょう。



## 第5回美旗市民大学講座 館外学習



▲発掘現場見学



▲レッドヒルヒューサーの森 バラの庭園

ままだ。と思いながら見学しました。レッドヒルヒューサーの森では、睡蓮の池や木漏れ日の庭など散策し、ランチには食べられる花がいっぱいの「花のプレート」をいただき、心身共にリフレッシュできました。

10月23日(水)汗ばむくらいの秋晴れの中、三重県内の明和町の斎宮歴史博物館の特別展と、津市のレッドヒルヒューサーの森に27名で訪れました。

斎宮歴史博物館では、第3回の講師の榎村さんが特別展の説明をしてくださり、発掘現場も見学させていただきました。発掘現場では、都でしか目にする事のない硯なども出土し、遠く離れた伊勢の地で暮らした大伯皇女の屋敷ではないかと、思いを馳せました。前日の「即位礼正殿の儀」を見た後なので、常設展を見ても、あ〜この時代の



▲花のプレート



▲榎村講師の説明を聞く皆さん

## まなび体験セミナー第4回講座「小鳥ぽんぽん講座」開催



ひよこに見えるびよ!!



10月15日(火)まなび体験セミナー第4回講座は、講師に新谷(あらたに)典子さんを招いて小鳥ぽんぽん講座を開催しました。(8人参加)

今回は、ポンポンメーカーを使って、ひよこポンポン作りに挑戦しました。ポンポンメーカーに毛糸をぐるぐると図面に合わせて巻いていきます。何回巻いたか、何段目を巻いたかを忘れない為に、皆さんおしゃべりなしで真剣そのものでした。大小2個の卵色の毛糸のポンポンをそれぞれ真ん中でカットした後、中心をタコ糸で結び、それを合体させると、雪だるまのような形のもが出来上がりました。ひよこらしくなるように、頭と胴体を少しカットし、目とクチバシ、足をつけると可愛いひよこポンポンが完成しました。皆さん、ご自分の作品を見て「少し口元が歪んでる。」「目が離れていて鳥に見えない。」など、一喜一憂しながらも、皆さん、自身の作品を可愛がっていらっしゃいました。

## 家庭教育講座を 桔梗が丘幼稚園にて 開催



本年度の家庭教育講座は、講師と共に保護者のかたが集まる場所に出向く「出前講座」の形式で行います。その第1回目は、10月29日(火)桔梗が丘幼稚園の保護者のかたを対象にしたものです。講師に、助産師の林みち子さんを招き、「お父ちゃん、お母ちゃん、笑って〜しあわせを伝えよう〜」というテーマでお話しいただきました。(40名参加)小さなお子さん連れのかたも多く、ちびっこが元気に部屋を走り回中、林さんの力強くも優しいメッセージが会場に響き渡りました。参加者からは、「とても楽しく前向きになりました。」「とても楽しい時間でした。自分が笑顔でいることが家族の幸せにつながるんだなと思いました。」等の感想が寄せられました。次回は、11月8日、美旗小学校5年生の「ふれあい行事」にて出前講座を開催します。

## 美旗市民センター主催事業 11~12月

11月	2日(土)	8:30	囲碁交流大会
	5日(火)	9:00	朝学モーニング(申込受付10月28日~11月1日)
		13:30	主催サークル「フラダンス」
	8日(金)	8:50	家庭教育講座 美旗小学校5年(ふれあい行事)
	12日(火)	13:30	主催サークル「フラダンス」
	14日(木)	9:00	第3回 高齢者学級 奉仕作業
		10:15	第4回 高齢者学級 名張警察署の講演
	18日(月)	8:30	高齢者学級スポーツ大会 ゲートボール大会
	19日(火)	13:30	主催サークル「フラダンス」
	22日(金)	9:00	第22回美旗市民センター祭り 展示
	23日(祝土)	9:00	第22回美旗市民センター祭り 展示/発表/催し
12月	2日(月)	13:30	美旗市民大学講座「火縄の歴史と実演」
	3日(火)	9:00	朝学モーニング(申込受付11月25日~29日)
	13日(金)	10:00	まなび体験セミナー第5回講座 ヨガ体験教室