

# 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

### 家庭教育講座「こころのストレッチ教室」を開催

3月4日(木)助産師相談室 いのちのかがやき 林みち子さんにお越しいただき「こころのストレッチ教室」を開催しました。

家庭教育講座は、子育て中の保護者のかたを対象としたもので、感染症対策を講じながら4カ月の赤ちゃんから高校生の子どもをもつ保護者ら20人が参加しました。

小さいお子さんの元気な声が響く中、皆さん熱心に林さんの話に耳を傾けていらっしゃいました。「子どもの心配ばかりしないで信頼してあげて。」「ちょっとくらい部屋が散らかっていても、子どもは笑っているお父ちゃん、お母ちゃんが好き。」「どうしたら家族を愛せるようになる？ 先ずは、自分を愛して大切にするのが先。話はそれから。」など、育児や家事に追われ、かつコロナ禍で疲れているお母さんの心に響くお話を講師より沢山いただきました。お話の後に、講座の感想や子育ての悩みをひとりずつ話し同じ思いに共感出来た時は、「みんな悩みながら子育てしているんだ。同じなんだ」と気持ちが楽になった瞬間でした。

アンケートには、「とてもこころが癒され少し気持ちが楽になりました。」「怒ってばかりの自分の子育てに悩んでいたの、林さんの話を聞いて良かった。」「色々沢山納得。楽しく笑える素敵な時間となりました。」と書かれ、笑って泣いて参加者のこころが癒され軽くなった講座となりました。



“助けて”といえるのは、強い証拠。助けてと言ったら解決できる。人は、足りないところがあるから助け合いが出来る。出来ていないところは、伸びしろです。

※育児や家族についてのご相談に応じます。市や地域の子育てを応援するサービスについてもご案内します。

美旗まちの保健室 (美旗市民センター内)  
☎ 0595-65-5800  
✉ ho-mihata@emachi-nabari.jp  
名張市健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

### 笑顔の花が咲きますように

～伊賀つばさ学園生徒がプランターを設置～  
～ボランティアさんによる花壇の花も成長～



2月22日(月)三重県立特別支援学校伊賀つばさ学園の生徒たちが、「笑顔の花が咲きますように」と美旗市民センターの玄関先に花のプランターを9台設置してくれました。

これは中学部の作業学習の時間で『地域貢献』をテーマに、木工班が作ったプランターカバーに園芸班が種から育てたパンジーの苗を植え付けたものです。

また、玄関横の花壇スペースでは、地域のボランティアさんに植え付けていただいたスイートアリッサムやパンジー、キンセンカ、ノースポールが咲き始め、ストック、などしこの苗もぐんぐん成長してきました。

皆さんのおかげで当センターの玄関先は、いつも素敵な花でいっぱいになります。来館された皆さんに笑顔の花が咲くように当センターでもしっかり管理していきたいと思えます。



▲プランター制作の思いを語る中学部生徒

### まなび体験セミナー第7回講座 救命講習会「救命入門コース」 まだ間に合います!!

コロナ禍における心肺蘇生法、AEDの取り扱い方を学んでおきませんか？  
(新型コロナウイルス感染拡大防止の為、心肺蘇生法が一部変更になりました。)

日時：3月18日(木) 13:30～15:00

場所：防災センター2階 防災研修室1・2

講師：名張消防署 署員 ※現地集合・現地解散

申込み：平日の9時～17時に美旗市民センター (tel 65-3007) までお電話ください。

申込み〆切：3月15日(月)まで。

※当日は、室内換気の中で開催します。暖かい服装でご参加ください。



### 美旗市民センター主催事業 3～4月

|    |        |       |                              |
|----|--------|-------|------------------------------|
| 3月 | 18日(木) | 13:30 | まなび体験セミナー「救命入門コース」(防災センターにて) |
| 4月 | 13日(火) | 19:30 | サークル代表者会議                    |

## Sunrise Yoga (サンライズヨガ) サークル会員募集中~!!

春です。ヨガでからだを整えませんか？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よ。

活動日： 第2・4金曜日 10:00~11:30

(3/12、3/26 に体験会を実施します。初回のみ無料で体験していただけます。気軽にご参加ください。)

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

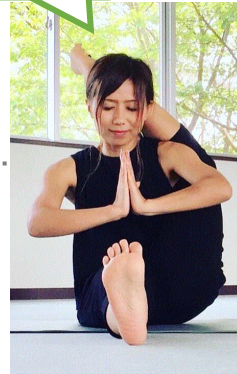
会 費： 3,000円/3ヵ月

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。

問合せ： 代表 若林(65-3284)まで



初めてのかたも  
安心して  
お越しください!!



### <講師プロフィール>

1979年生まれ。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13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。

## ペン習字つくしんぼ サークル会員募集中!!

和気あいあいとみんなで楽しく練習しています。

あなたも美しい文字を書いてみませんか？ 初心者大歓迎です!!

活動日： 第1・3火曜日 10:00~12:00

(3/16、4/6、4/20 お気軽に見学に来てください。)

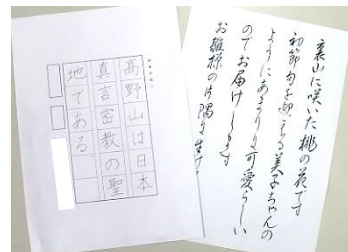
場 所： 美旗市民センター 小会議室

講 師： 上角統舟さん

会 費： 1,500円/月

内 容： ペン、筆ペン(楷書、行書)

問合せ： 代表 森岡(090-3567-0707)まで



## 令和3年度 美旗市民センター登録サークル一覧



| No. | サークル名                      | 学習内容             | 定例活動日                                      | 会費                   |
|-----|----------------------------|------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| 1   | 美旗囲碁教室                     | 囲碁               | 毎週水曜日 13:00~16:00                          | 3,000円/年             |
| 2   | なでしこ会                      | 茶道(裏千家)          | 第1・3木曜日 13:00~17:00                        | 1,000円/月             |
| 3   | 美旗茶道教室                     | 茶道(表千家)          | 第2木曜日 10:00~13:00                          | 4,500円/3ヵ月           |
| 4   | フォトクラブ美光                   | 写真               | 第2金曜日 13:30~16:30                          | 1,000円/年             |
| 5   | みはたわかば                     | 手話               | 毎週土曜日 20:00~22:00                          | 300円/月               |
| 6   | 美墨会                        | 書道               | 第3月曜日 10:00~12:00                          | 4,000円/6ヵ月           |
| 7   | 美旗太極拳クラブ                   | 太極拳              | 第1・4木曜日 13:00~15:00<br>第2・3木曜日 14:00~16:00 | 2,000円/月             |
| 8   | 美鈴会                        | 民舞踊              | 第2・4金曜日 9:30~11:30                         | 2,500円/月             |
| 9   | 竹とんぼ                       | 配食サービス<br>ボランティア | 毎週水曜日 8:30~13:00                           | 300円/年               |
| 10  | なばりカラオケサークル                | カラオケ             | 第1土曜日 13:00~16:00                          | 2,000円/月             |
| 11  | Seyate隠                    | よさこい             | 毎週金曜日 19:30~21:30                          | 4,000円/6ヵ月           |
| 12  | 美華                         | フラワー<br>アレンジメント  | 第4火曜日 10:00~11:30                          | 700円/月<br>花代2,000円/月 |
| 13  | 美旗水彩画クラブ                   | 水彩画              | 第2金曜日 13:00~16:00                          | 4,000円/3ヵ月           |
| 14  | 名張アコースティック倶楽部              | ギターと<br>フォークソング  | 第2・4土曜日 19:00~21:00                        | 500円/月               |
| 15  | ペン習字つくしんぼ                  | ペン習字             | 第1・3火曜日 10:00~12:00                        | 4,500円/3ヵ月           |
| 16  | ペン習字ふきのとう                  | ペン習字             | 第1・3火曜日 13:30~15:30                        | 4,500円/3ヵ月           |
| 17  | 七転八起                       | 短歌               | 第3金曜日 13:30~15:30                          | 750円/月               |
| 18  | 体操日舞むらさき会                  | 体操日舞             | 第1・3水曜日 10:00~12:00                        | 2,000円/3ヵ月           |
| 19  | 自彊術美旗                      | 体操               | 毎週木曜日 10:00~12:00                          | 2,250円/月3回           |
| 20  | 陶美                         | 陶芸               | 第1・3水曜日 13:00~16:00                        | 1,000円/月             |
| 21  | 歌舞伎踊りの会                    | 日本舞踊             | 第2・4土曜日 13:00~15:00                        | 500円/月               |
| 22  | 釉の会                        | 陶芸               | 第4金曜日 10:00~16:00                          | 5,500円/年             |
| 23  | 絵手紙サークル「四季」                | 絵手紙              | 第2水曜日 13:00~16:00                          | 6,000円/年             |
| 24  | フライデージャン                   | 健康麻雀             | 毎週金曜日 12:30~16:30                          | 3,000円/年             |
| 25  | ゲートボールサークル<br>「美旗スパーク」     | ゲートボール           | 毎週火・木曜日 9:00~12:00                         | 1,000円/6ヵ月           |
| 26  | 楊名時太極拳わごころ                 | 太極拳              | 毎週火曜日 10:00~12:00                          | 3,000円/6ヵ月           |
| 27  | 男声合唱団ありぎぬ                  | 男声コーラス           | 毎週火曜日 14:00~16:00                          | 2,500円/月             |
| 28  | オカリナカトレア                   | オカリナ             | 第1・3木曜日 10:00~11:30                        | 4,000円/月             |
| 29  | マヌ コーナネ<br>Manu konane ミハタ | フラダンス            | 第1・2・3週火曜日 13:30~15:00                     | 2,500円/月             |
| 30  | サンライズ ヨガ<br>Sunrise Yoga   | ヨガ               | 第2・4金曜日 10:00~11:30                        | 3,000円/3ヵ月           |
| 31  | シゲツカイ<br>四月会               | 論語               | 第4月曜日 13:30~15:00                          | 6,000円/年             |
| 32  | 自彊術-2                      | 自彊術              | 毎週木曜日 13:00~15:00                          | 3,000円/月             |

※サークルに関してのお問い合わせは、平日の9時~17時に美旗市民センターまで。