

- 1面 …… 新年のご挨拶
- 1、2面 …… 主催学級のお知らせ
- 2面 …… 12月度の主催学級報告
- 3面 …… 町づくりニュース
- 3面 …… その他お知らせ
- 4面 …… 民生だより
- 4面 …… 月間行事予定表

すずらん台の人口:12月1日現在 人口3,720人(3,752人)

男1,838(1,848人)女1,882人(1,904人)

世帯数1,508(1,507世帯) ※()内は前年同月の人口



2016年(平成28年)1月発行:すずらん台市民センター 名張市すずらん台東3番町 220 TEL68-1007

✉suzuran-ko@emachi-nabari.jp

HPhttp://www.emachi-nabari.jp/suzuran/kouminkan/

★★お問合せ、学級・講座へのお申し込みはすべて市民センター(☎68-1007)へ★★

主催学級・講座のお知らせ

すずらん台在住であればどなたでもご参加いただけます。(お申込みは市民センター68-1007へ!)



今年も引き続き皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

すずらん台町づくり協議会

会長 濱川 恵吾

新年のご挨拶

明けましておめでとう

ございます

皆様には健やかな新春を迎えられましたこと、お慶び申し上げます。昨年には数々の行事、事業に多くの皆様の参加を頂き誠にありがとうございました。本年度も余すところ三か月となりましたが、残務課題を着実に進めてまいります。

新年明けましておめでとう

ございます

皆様にはご家族と幸多き新年を迎えられましたこと、お慶び申し上げます。昨年中はすずらん台市民センターの活動・運営にご高配を賜わり厚く御礼申し上げます。

本年も地域の皆様方が気楽に楽しく集う場であるとともに地域の情報の発信基地の役割を果たすよう職員一同力を合わせ取り組んでまいります。

本年一年が幸多き年となりますことをご祈念申し上げます。すずらん台市民センター

すずらん台市民センター

館長 山田 綱夫

職員 榎本 雅志、横田 正明、

杉森 和美、黒島 真弓、

能城 かおり

1月度主催学級 映画上映会 『だいじょうぶ3組』

日時 1月20日(水)

13:30 ~ 15:30頃

場所 市民センター

大ホール

参加費 無料

申込み 不要



作品の紹介:「五体不満足」の作者・乙武洋匡さんが小学校の教員を務めた経験をもとに執筆した同名小説を映画化。

新学期を迎えた5年3組に、新しい担任として電動車椅子に乗った赤尾慎之介がやってくる。生まれつき手足のない赤尾と、その補助役として赴任した白石優作(国分太一)。二人は一年を通して28人の生徒たちと真正面から向き合っていきます。乙武さんが自身をモデルにした赤尾を演じています。



1月度 男の料理教室

メニュー：恵方巻きと茶碗蒸し

日時 1月14日(木) 10:00～13:00頃

場所 市民センター クッキングルーム

講師 名張市食生活改善推進委員会のみなさん

参加費 600円程度

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 申込み 受付中

男性ばかりで、わいわいにごやかに作っています！
1月は恵方巻きに挑戦します。
気軽にごきぎに来てください。
☆材料準備の都合上、参加ご希望の方は1月12日(火)までにお申込みお願いします。



2月度主催学級 予告

映画上映会

日時 2月17日(水) 10:00～12:00頃

場所 市民センター 大ホール

参加費 無料

申込み 不要

※上映作品はセンター日より2週間前にお知らせします

『味噌作り』日程変更のお知らせ

材料入荷の都合により、カルチャーすずらん「味噌作り」日程を左記のとおり変更します。お申込みいただいた皆さまには申し訳ありませんが、ご理解いただき、日程の調整をお願いいたします。

(変更前)1月28日(木)



(変更後) **2月25日(木)**

※時間変更はありません。

ご不明な点は市民センター(☎68-1007)までお問い合わせください。

◆男の料理教室 ④回目

12月10日(木)

今回のメニューは、芋煮、豚ロースの塩胡椒焼き、餅の3品目に挑戦しました。手順の説明後、講師のお2人の指導の下、塩胡椒焼きの豚ロースの下処理、具材の下準備と手際よく作業が進みました。

重心にかえて(?)お餅を丸めました



芋煮は野菜のカット、蒟蒻のあく抜き、里芋の皮剥きの実践を参加者みんなで行い、大鍋にて煮込みました。

餅は、前日から洗米後水に漬けておいたもち米を、餅つき機でつき、各人がきな粉、あんこ餅を作り中々好評でした。
調理開始から2時間少々で全ての品目が仕上がり参加者一同で、ワイワイお話をしながら美味しくいただきました。

次回開催は、年明けの1月14日に第5回目を開催します。メニューは、恵方巻と茶碗蒸しの実施を決定致しました。今月号のセンター日よりで募集中です。
指導の先生方、ありがとうございました。



12月度の主催学級報告

◆健康講座「ストレッチ体操教室」

12月19日(土)

今回の健康講座は初めて辻 明子先生をお迎えし、体操教室を開催しました。ボールを使って足の裏を刺激したり、リンパの流れをよくする体操や腰痛を予防する体操を行ったり、どれも自宅でも簡単に実践できそうなものばかりでした。短時間でしたが、辻先生の明るい掛け声とともに非常に内容の濃い充実した時間を過ごすことができました。

終了後、受講生さんからは早くも「またやってほしい」とリクエストもありました。今回の辻先生との出会いと大切に、次回につなげていければと思います。ご参加ありがとうございました。最後に開始が遅れ、受講生の皆様にはご迷惑をおかけしました。お詫び申し上げます。



◆カルチャーすずらん 「こんにやく作り」

12月25日(水)

年末恒例となったこんにやく作り。今年はこんにやく芋が不作でなかなか手に入らなくて、一時は開催が危ぶまれましたが、無事開催することができました。



当日のクッキングルームはこんにやく芋を圧力鍋で炊く蒸気と大なべに沸かしたお湯の湯気が立ち込めてほっかほっか！ミキサーにかけたこんにやく芋をお椀ですくって均等な大きさに丸め、お湯の中にポチャン！つるんとお椀から取り出すこんにやくに思わず笑顔がこぼれました。こんにやくを炊く間はテーブルを囲んで話に花を咲かせ、こんにやく作りを通して参加者同志の交流も深まりました。

圧力鍋やミキサーをお貸しくださった皆様、お世話係の菊池さん小栗さん、ありがとうございました。



まん丸、プルプルのこんにやくがズラ〜!



町づくり
ニュース
平成28年
1月号

どんどまつり開催の
お知らせ(再掲)

恒例のどんど祭りが開催されま
す。

日時 平成28年1月10日(日)
10時30分 点火

場所 きずな公園

※ しめ縄、書初めなどを燃やせ
ます。前日までに市民センタ
ー、サロン「きずな」の所定の入
れ物にご持参ください。

【ご注意】当日は10:00までにご持
参ください。

【お願い】前日(1月9日(土))事前
準備をします。お手伝いしてい
ただける方は

9:00に市
民センターに
お集まりく
ださい。



環境設備部会より

落葉拾い清掃お礼

去る12月8日に行われました落葉作
戦の御礼をさせていただきます。
今年も風もなく暖かい日に実施でき、ま
た、たくさんの方に協力いただき、お陰
を持ちまして、通もきれいな環境になり
ました。ご参加いただきました方々には
改めて御礼申し上げます。

安全防犯部会より

歳末パトロール実施へのお礼

歳末パトロールが12月30日(水)に実
施されました。120名(消防団9名と子
供28名を含む)の方が参加されました。
午後8時から



の出発式の後、
各区・番町ごと
に分かれ「戸締
り用心・火の用
心」の掛け声と
ともに、元氣よ
くパトロールを実施しました。

消防団は、今回、消防自動車による独
自パトロールを実施しました。

パトロール終了後は、ぜんざいや豚汁
で冷えた体を温め、お茶やお菓子で歓
談していただき、九時半過ぎに解散の運
びとなりました。

住民のご協力をいただき、無事終了す
ることができたこと、一年を通じて平穩
なすずらん台地区であったことに感謝
しています。

すずらん台 はつらつ♪元気隊
からのお知らせ

◎はつらつ♪らん*らん*健康教室

1月14日(木) pm 2時~3時30分
すずらん台市民センターで

寒さで体が縮こまっていますか? みんなで体操
をする(楽しく、寒さが吹き飛びますよ!)

◎はつらつ♪レディックウォーキング

1月28日(木) am 9時~
市民センター集合 ポールは無料貸出し

顔なじみのメンバーや桔梗が丘からの参加ブル
ームあり、わいわいがやがや歩いていきます。
ニューフェイスで一度参加ください。爽やかなこ
と、请け合いです!!

※この日も、持ち物 飲み物、
タオル、履き慣れた靴で



すずらん台地区社会福祉協議会よりお知らせ

『あなたならどうする?認知症?』講座
第3回 『家族が認知症になったら?』

1月25日(月) am 10時~11時30分
すずらん台市民センターで

今回は、三重県認知症家族の会
の代表の下野和子氏による家族が
認知症になった時の「ご本人とご家
族のお話」です。

是非、皆さまお誘いあわせの上、
ご参加ください。詳しくは同時配
布のチラシをご覧ください。



お問い合わせは...

すずらん台まちの保健室(山本・中村)

(☎) 68-5700

すべての人に、教育を。

『ユネスコ寺子屋運動』

書きそんじはがき回収ご協力をお願い

市民センター窓口に(社)日本ユネスコより『書きそんじハガキ回収ボ
ックス』が設置されています。
書きそんじハガキを入れていただくと、学校に通うことができない世
界の子供たちや成人非識字者に学びの場を提供するための募金として
使われます。みなさまのご協力お願いいたします。



書きそんじハガキとは…古くて使えない、住所を書き間違えてしまった、などの理由でポスト
に投函されていない未使用の切手付き郵便ハガキのことです。

2月

なかよし広場の
お知らせ

2月の開催日

2月5日(金)

10:00~11:30

市民センター-和室

～ひだまりのなごみづくり～

今年も地区社協活動民生活動にご支援ご協力
よろしくお願いたします。

高齢者社会を迎え、なかなか問題が多いと感じて
いる中、昨年末開催の研修会で、“なるほど”と感
じ、何かの参考になればと思います、ご紹介いたします。

1. 日本食は理想的な健康長寿食

米飯の「主食」と吸い物の「汁」、魚肉の「主菜」、
野菜を主体とした「副菜」という日本食は、理想
的な食事です。バランスの良い食事摂取を心が
けましょう！

2. 生活習慣病予防・治療の基本は食事から

「医食同源」とは、医と食は健康を維持し病気を
予防したり治療するといった点では同じというこ
と。美味しい食事をとることは、薬を飲むのと
同様に心身を健やかにしてくれます。

3. 長寿者の秘訣

長寿者は、幸福感が高く、自分の人
生を肯定的にとらえる人が多い

4. 高齢者の生きがい

何が生きがいであるのか、どのよ
うな時に生きがいを感じるのか
は、人それぞれであるかもしれません。健康を
維持し、親しい友人仲間との良好な関係、親密
な交流が生きがいを高める要因の一つと言わ
れています。



すずらん台が楽しく住みよいく感じられるよう
に、地域の交流や活動に積極的にご参加ください。
また、民生委員には、気軽に声をかけてください。

今月のセンター行事およびサークル活動(平成 28 年 1 月 5 日～平成 28 年 2 月 10 日)

※ 都合により日程変更する場合があります

月日	日曜日	日曜日	日曜日	
平成 28 年	5	火	広報配布 IT講習 ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室	
	6	水	ひだまり配食 パソコン友遊 絵手紙	
	7	木	健康体操クラブ	
	8	金	どんど保存会 パソコン友遊	
	9	土	どんど保存会 夢クラブ 歌謡教室 囲碁将棋クラブ	
	10	日	どんど保存会	
	11	月	水墨画	
	12	火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊	
	13	水	ひだまり配食 大正琴	
	14	木	男の料理教室⑤ はつらつ♪らん*らん体操 太極拳 まちの保健室	
	15	金	続・美文字④ パソコン友遊	
	16	土	町協総務会 歌謡教室 囲碁将棋クラブ	
	17	日	休館日	
	18	月	書道の会 パソコン友遊 大正琴	
	19	火	IT講習 ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室	
	1 月	20	水	主催映画上映会『だいじょうぶ3組』 ひだまり配食 パソコン友遊
		21	木	パソコン友遊 健康体操クラブ ホビー学習会 アートフレンド
22		金	パソコン友遊	
23		土	吟詠会 囲碁将棋クラブ 日本共産党名張市議団 民謡サークル	
24		日	四区自治会(地区集会)	
25		月	まちの保健室『認知症講座』 水墨画 ひだまり運営委員会	
26		火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室	
27		水	ひだまり食事会・配食 大正琴	
28		木	太極拳	
29		金		
30		土	囲碁将棋クラブ	
31		日	少年野球	
平成 28 年	1	月	パソコン友遊 水墨画 にこにこクッキング	
	2	火	IT講習 ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室	
	3	水	ひだまり配食 シルバー人材センター パソコン友遊 絵手紙	
	4	木	男の料理⑤ 健康体操クラブ アートフレンド	
	5	金	広報配布 なかよし広場	
	6	土	俳句の会 歌謡教室 夢クラブ 囲碁将棋クラブ	
	7	日		
	2 月	8	月	書道の会 にこにこクッキング
		9	火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊
		10	水	ひだまり配食 大正琴