



9月



すずらん台 市民センターだより

(すずらん台町づくりニュース) 9月号

- 1面……市民センターまつりについて
- 1、2面……主催学級のお知らせ
- 2面……主催学級報告
- 2面……民生だより
- 3面……町づくりニュース
- 4面……月間予定表
- 4面……その他お知らせ

すずらん台の人口:8月1日現在 人口 3,686 人(3,728 人)
 男 1,829(1,836 人)女 1857 人(1,892 人)
 世帯数 1,548(1,537 世帯) ※()内は前年同月の人口



2018年(平成30年)9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 220Tel.68-1007

✉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★★

第20回 すずらん台 市民センターまつりについて

テーマ 「設立20周年 すずらん」

と き 平成30年10月14日(日) 午前10:00~午後4:00

ところ すずらん台市民センター、サロンきずな他

皆様のご来場お待ちしております。

詳細は別刷りでお知らせしています。ぜひご覧ください。

名張のゆるキャラ

“ひやわん”

登場!



20th
Anniversary

主催:すずらん台町づくり協議会・センターまつり実行委員会・すずらん台市民センター(68-1007)

市民センター主催 H30 年度下期

IT講習会 受講生募集のお知らせ ~クロスワードパズル等を作ろう~(再掲)

下期も午後開催します。ぜひこの機会にご参加ください!内容は…パソコンの基礎操作を使って、オリジナルのクロスワードパズルやチラシ、年賀状等を作ります。初心者の方でも安心して受講いただけます。

受講資格・受講はノートパソコンを持込みできる方に限らせていただきます。

・パソコンのOSが windows ビスタ以前の方は受講できません。(平成29年4月でサービス終了のため)

受講期間 平成30年10月~平成31年3月(6ヶ月間)

日時 毎月第1・3火曜日 13:30~16:00

★初回開催日 10月2日(火)

内容 基本操作をを使ってのクロスワードパズル等の作成

場所 すずらん台市民センター ミーティングルーム

講師 西村 ひろみさん 廣谷 真由美さん

募集人数 5名(再受講の方も参加OKです!)

参加費用 無料※但し教材費として初回に1000円頂きます

申込み 受付中 締め切り 9月14日(金)

※申込み人数が少数の場合は実施を見合わせていただく場合があります。

ご了承ください。



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!)

申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください♡

☆恒例になってきている音楽工房さんとの歌の会を今年も開催します。回を重ねることに参加者が増える人気の講座です。先生の生演奏に合わせ、大きな声で歌うと、ストレス発散、スッキリしますよ!!皆さんのご参加お待ちしております。

参加費 無料 申込み 不要

場所 市民センター 大ホール

日時 9月14日(金) 10:00~11:00頃

9月度主催学級
音楽工房さんと一緒に歌いましょう♪



★今後の予定★

○映画上映会

10月31日(水) 13:30 ~ 15:30頃

※上映作品は10月号でお知らせします。

○私の体験談「がんを明るく前向きに語る」

11月10日(土) 13:30 ~ 15:00

※がん経験者で広く講演活動などをされている、広野光子さんに当事者だからこそのがんのお話をさせていただきます。申し込み要領など詳細は10月号でお知らせします。お楽しみに！



8月の主催学級報告

主催学級

◆組みひも体験とランチ会

8月8日(水)

1回目のお申込み時、沢山の方にキャンセル待ちいただく状態となり急ぎよ2回目を実施することになりました。

先生の実演を交えた説明をうけて、準備していただいた専用の台で制作にとりかかりました。始めは手間取って苦労されている方もおられました。徐々に慣れてくるとお互い教えあったりして、最後は先生にストラップにしていたいただき完成しました。その後は「つぐみカフエ」で楽しくおしゃべりしながらランチをいただきました。作品はセンターまつりに展示させていただきます。ご参加いただきました皆様、また配車のご協力いただきました皆様ありがとうございます。

8月度の主催学級

◆映画上映会

8月29日(水)

8月は『サバイバルファミリー』を上映しました。

ある日突然世界中で電気が使えなくなり、ライフラインが完全にストップ！生き残るために水や食料を求めて必死で生きる家族の姿がコメディタッチで描かれていて、大人も子供も楽しめた上映会となりました。一方で現代生活のもろさを再認識した作品でもあったと思います。9月1日の防災の日を前に、我が家の備えを見直す良いきっかけになったのではないのでしょうか？当日は暑い中40名を超える方々にお越しいただきました。ご参加ありがとうございました。

組みひも体験(①回目、②回目)にご参加いただいたみなさんへ

『組みひも』作品の展示ご協力お願い

組みひも体験で作られた作品をセンターまつりで展示させていただきたいと思います。ぜひ展示にご協力お願いいたします。

展 示 10月14日(日) 市民センターまつりにて

※10月初旬~13日午前中までにセンターにご持参ください。

※作品の展示はセンターまつり実行委員会にてさせていただきます。

作品持ち帰り 10月14日(日) ※閉会式終了後の午後4時~5時頃の間に各自お願いいたします。

※当日お持ち帰りできない方は事前にセンターまでご連絡いただき、早めのお引き取りをお願いいたします。

すずらん台
市民センター
68-1007

夏バテに気を付けましょう！

民生だより

今年の夏は異常気象のせいで厳しい暑さが続いています。そろそろ夏の疲れが出てくる頃ですよ。夏の暑さに身体が順応できずにあらわれる様々な症状を夏バテと呼んでいます。そこで、夏バテ予防の5つの対策を紹介します。

1. 生活リズムの対策

私たちは体内時計という機能を持っています。朝日を浴び、朝ご飯をしっかりと食べる規則正しい生活をしましょう。

2. しっかりと睡眠の対策

疲労は睡眠中に回復されます。特に22時~2時は成長ホルモンなどの分泌が活発になります。その時間帯は睡眠時間を十分に確保しましょう。もしも確保できない場合は、20分の仮寝で補うこともできます。

3. 冷房設定の対策

体温調節は、交感神経と副交感神経のバランスによって保たれています。冷房設定は、外気温との差が5℃以内を目安にしましょう。

4. 水分補給の対策

体重の3%に相当する水分が失われると、脱水により身体の機能が低下します。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

5. 適度な運動の対策

軽い運動をしましょう。運動時間は足し算で、30分の運動を分割しても連続しても効果は同じです。



まだまだ残暑厳しい日が続きますが、体調管理をしっかりとって食事は3食規則正しく取りましょう。そして、無理をしないで睡眠や休養を取ることが心がけ、元気に暑さを乗り切ってください。



すずらん台 町づくりニュース

平成 30 年 9 月号



敬老会のご案内(再掲)

すずらん台町づくり協議会は、地域・社会のためにご尽力されました方々に感謝の念を申し上げますとともに、皆様方の御長寿を御祝いしたく、左記のとおり敬老会を催します。



なお、今年度から参加年齢が75歳からになります。住民の皆様にはご理解いただきますようお願い申し上げます。ぜひ、敬老会にご出席くださいますようお願いを申し上げます。

記

開催日 平成30年9月16日(日)
会場 すずらん台小学校 体育館
受付開始 午前9時30分より
式典の部 午前10時～10時30分
演奏の部 午前10時30分～11時40分

夏祭り実行委員会より

花火募金御礼

朝晩少し秋らしさも感じられるようになりましたが、会員の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、さる八月四日土曜日にすずらん台納涼夏祭りを開催し、無事終了いたしました。夏祭り恒例の打ち上げ花火も皆様のご協力のお蔭で、盛大に実施することができ、イベントのフィナーレを飾ることができました。

た。これも偏に皆様方のご理解、ご協力のお蔭と役員一同厚くお礼申し上げます。今後とも町づくり協議会の活動に一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。右、取り急ぎ誌面の上からではございますが、お礼申し上げます。

すずらん台町づくり協議会
会長 田岡 康秀
夏祭り実行委員会
委員長 松本 宗夫



きずな公園委員会より

きずな公園委員会主催

グランドゴルフ大会のお知らせ

日時 9月24日(月・祝日) 午前9時～
場所 きずな公園
人数 先着 25名
申込締切 9月20日(木) 正午
申込先 市民センター窓口

みんなでスポーツの秋を
楽しみましょう!



すずらん台まちの保健室 からのお知らせ

●特定健診…10月27日(土)に実施します

お問い合わせは…
すずらん台まちの保健室(68-5700へ)

すずらん台 はつらつ♪元氣からのお知らせ

① はつらつ♪らん*らん健康教室
9月13日(木)
午後1時30分～3時

② はつらつ/ルディックウォーキング
9月27日(木) 午前9時～午前中
市民センター集合(雨天中止)
※ポール無料貸し出し

③ ラジオ体操
年末年始を除く毎日午前7時～
西集会所にて(雨天中止)



持ち物：飲み物、タオル、履き慣れた靴で。

① は上靴も持参してください。

すずらん♪らんらん♪ポイント制度続行しています!

☆市民センターまつりに今回初の“インボディ”の測定器が来るよ!! 筋肉量など、体成分がわかるのでぜひ参加してね～

市民センターより

忘れ物一斉展示のお知らせ

この数年間の忘れ物を一挙に展示します。お心当たりのある方、『〇〇が見当たらないんだけど、どこで紛失したか思い出せない』という方、ぜひこの機会に一度のぞきに來てください。

展示期間 9月10日(月)～9月28日(金)

※持ち主が見つからない場合、10月1日に一旦全て処分したいと思いますので、ご理解のほどお願いいたします。

帽子、メガネ、サングラス、タオル、ハンカチ、扇子、ポーチ、日傘等が多いです。その他、夏祭り、コミバス内の忘れ物も届いています。

今月のセンター行事およびサークル活動(平成 30 年 9 月 5 日～平成 30 年 10 月 10 日)

※ 都合により日程変更する場合があります

月	日	曜日	午 前	午 後	夜 間	
平成 30年 9月	5	水	広報配布	絵手紙		
	6	木		パソコン友遊 アートフレンド まちの保健室		
	7	金	なかよし広場	まちの保健室		
	8	土	がん検診	がん検診 吟詠会		
	9	日		やまびこ太鼓	四区自治会 壽永会	
	10	月	えりP(ヨガ) 書道の会	パソコン友遊	えりP(ズンパ)	
	11	火	エアロビクス	パソコン友遊 絵画教室	壽永会	
	12	水		ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
	13	木	男の料理教室③ 太極拳 パソコン友遊	はつらつ♪らんらん健康教室 はつらつ元気隊		
	14	金	主催『音楽工房さんと歌いましょう♪』パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	15	土	町協総務会	歌謡教室 吟詠会		
	16	日	休館日			
	17	月		水墨画		
	18	火	エアロビクス	IT講習 絵画教室		
	19	水		IT講習(閉講式)	きずな公園委員会	
	20	木	パソコン友遊	パソコン友遊 アートフレンド		
	21	金	えりP(ヨガ)			
	22	土	センターまつり実行委員会	吟詠会		
	23	日	町協環境部会 町協安防部会	やまびこ太鼓		
	24	月		ひだまり役員会 鶴乃会		
	25	火	エアロビクス	ひだまり準備 パソコン友遊 絵画教室		
	26	水	ひだまり食事会・配食・控室	ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
	27	木	太極拳(館外)ルティック	カルチャー「彫紙アート」	バルブーケ	
	28	金	まつりプログラム配布 えりP(ヨガ) パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	29	土		やまびこ太鼓		
	30	日				
	平成 30年 10月	1	月	えりP(ヨガ)	パソコン友遊 水墨画 にこにこクッキング	えりP(ズンパ)
		2	火	エアロビクス	IT講習(開講式) ひだまり準備 絵画教室	
		3	水	ひだまり配食	絵手紙	
		4	木		アートフレンド	
5		金	広報配布 なかよし広場(ミニ運動会)			
6		土	市民センター清掃	歌謡教室 夢クラブ	町協役員会	
7		日	市民センター清掃(予備日)	やまびこ太鼓	四区自治会	
8		月	書道の会			
9		火	エアロビクス	ひだまり準備 パソコン友遊		
10		水	ひだまり配食 パソコン友遊	ヨガ・ピラティス パソコン友遊	つぼみの会	

町協…すずらん台町づくり協議会 安防部会…町協安全防犯部会

サークル および 関係団体の皆様

市民センター清掃のお知らせ

市民センターをよりきれいにご利用いただくため、恒例の「市民センター秋の清掃」を下記の要領で行います。皆様にはお忙しいところ恐縮ですが、ご参加下さいますよう、よろしくお願いいたします。

記

日 時 平成 30 年 10 月 6 日(土)9:00～11:00 頃

(雨天の場合 10 月 7 日(日)に延期)

場 所 すずらん台市民センター

その他 ・タオル、除草道具、軍手などは各自ご準備下さい。

・お茶を用意させていただきます。



なかよし広場の開催日

なかよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者の広場です。気軽にのぞきにきてください。



9月

9月7日(金)

☆9月は身体計測を行います。



10月

10月5日(金)

★10月おちびっこクラブと合同でミニ蚤売会を行います。

場 所 すずらん台市民センター

(9月)和室

(10月)大ホールと和室

時 間 10:00～11:30

