



- 1、…………… 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

# 3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)

## 2019年3月号



すずらん台の人口:2月1日現在 人口 3,682 人(3,723 人)  
男 1,829(1,844 人)女 1853 人(1,879 人)  
世帯数 1,554 世帯(1,542 世帯) ※ ( )内は前年同月の人口

2019年3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番 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★★

3月度主催学級

## 閉講式と茶話会

**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168-1007へ!)

日時 **3月8日(金)**

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**

【第一部】

・修了証書授与

一定回数以上出席され  
た方にお渡しします。

【第二部】

・茶話会

☆平成最後の主催学級も閉講式を残すのみとなりました。今年一年の内容はいかがでしたか?よかったこと、改善した方がいいこと、いろいろあると思います。閉講式では皆さんの率直なご意見をお聞かせいただきたいと思います。皆さんとお茶をいただきながら、



- ・2018年度の振り返り
- ・2019年度のお世話人さんについて
- ・2019年度の計画について
- ・館外学習のお知らせと優先受付

(5月下旬に開催予定)

などのお話をさせていただきたいと思えます。ご近所、お友達お誘いあわせの上ぜひご出席ください。ご参加お待ちしております。

### 市民センター主催 2019年度上期 IT講習会 受講生募集のお知らせ(再掲)

～クロスワードパズル等を作ろう～

午後開講!!

2019年度も午後開講です。ぜひこの機会にご参加ください!

【内容】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、暑中見舞い等を作ります。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	2019年4月～9月(6ヶ月間)		
日時	毎月第1・3火曜日	13:30~16:00	★初回は <b>4月2日(火)</b> です!
内容	基本操作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 <b>500円</b> 頂きます
申込み	受付中	締め切り	3月19日(火)



今回より教材費が500円となり、より受講しやすくなりました!

**空きが残りわずかです。お申し込みはお早めに!!**

# 1月の主催学級報告

## ◆男の料理教室⑥

2月7日(木)

男の料理教室第6回目(最終回)の今回は、ひな祭り用のちらし寿司を主に、あさりのお吸い物、甘酒のいちご寒天づくりを総勢19名が2班に分かれて、手際よく1時間で3品を作りました。

まず、寒天を固めるために甘酒・牛乳で種づくりを開始し、すし飯の具材カット・味付け、あさりの吸い物を作り、ちらし寿司の飾りの錦糸玉子を各自で焼きました。

さすがに、6回目ともなると参加者の包丁さばきが手慣れたのか、短時間で全て予定品目を作り上げました。



冬のいちご寒天のデザート。味があっさり♪



錦糸玉子で彩りよくできました。

## ◆カルチャーすずらん

### 味噌作り

2月21日(木)

お世話人は、松村さんでした。次年度の参加者については、若干名の募集を5月のセンターだよりにてさせていただきます。

毎年恒例の「味噌作り」を今年も行いました。自宅で柔らかくなるまで茹でた大豆をマッシャーで潰して、塩と麴をよく擦り合わせて作った「塩切り麴」としっかり混ぜ合わせ、容器に詰めていきます。今年もピーターさんの参加が多く手際よく作業が進められ、また初参加の方々はお世話係さんや周りの方にサポートしていただきながら、今年も無事味噌の仕込みができました。たくさんの手作業での行程を経て、秋まで熟成…時間も労力もかかりますが、100%自分で仕込んだ味噌は喜びも美味しさもひとしお！美味しい味噌汁が食卓に並び日が待ち遠しいですね。作業終了後は恒例のコーヒータイトムでホッと一息♪参加者の皆様お疲れ様でした。毎年ボランティアでお世話してくださっている菊池さん、小栗さん今年もありがとうございました。



↑「塩切り麴」とつぶした大豆を混ぜ合わせます。  
←最後は酒かすでフタをして完成～  
♡今年の冬前には食べられます。



## ◆主催学級 映画上映会

### 「ロス之母に会いに行く」

2月8日(金)

今回は昨年お亡くなりになった赤木春恵さんが、世界最高齢での主演女優としてギネス世界記録を達成された作品で、認知症を発症した母とその息子を描くヒューマンドラマです。身近な話題でもありそれぞれ胸に思うことがあったのではないでしょうか：



最後の赤木さんが浮かべた幸せそうな笑顔に胸がいっぱいになりました。今年度最後の上映会となりましたが、59名の沢山の皆さんで会場は満席になりました寒い中足を運んでいただきましたまして有難うございました。

# 民生だより

待ちどおしい春が、もうそこまで来ています。皆さま、お元気で過ごしていきましょうか。

さて、「オキシトシン」という言葉を聞かれたことがありませんか。「オキシトシン」、別名「愛情ホルモン」「幸福ホルモン」ともいわれる神経伝達物質のことです。他人への信頼感を強め、ストレスが消えて幸福感が増す作用があるといわれています。さらに血圧の上昇を抑えて、心臓の機能を向上させ、長寿になるとの研究結果もあるそうです。また、スキンシップや一家団欒・友だちなどとの親しい語り、人の幸福を願ったり、人に対して親切を心がけたりすると「オキシトシン」の分泌が促されます。その結果、他人に関わる行動自体が心と体を健やかにします。「親切」にすることで幸せな気持ちになることを「ヘルパーズ・ハイ」といいます。幸せになるのは「耐ハイ」よりも「ヘルパーズ・ハイ」の方がいいですよ。親切は驚くほど体に良いのです。思いやりの気持ちを持って「親切」を心がけ、みんなでもっともっと幸せになりましょう！



## なかよし広場の開催日

4月 4月5日(金)

場所 すずらん台市民センター 和室  
時間 10:00~11:30

暖かくなってきましたね☆  
公園デビューの前に市民センターデビューしませんか？

なかよし広場は、就学・就園前のこどもさんと保護者の広場です。名張市こども支援センターかがやきから職員の方が子育ての相談や、いろいろな遊びを教えてください。気軽にのそきに来てください。和室ですので、ハイハイや寝ねのベビーも安心です。また、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんの参加も大歓迎です。



# すずらん台 町づくり ニュース

2019年 3月号



## すずらん台町づくり協議会 運営委員、部会員の募集について

すずらん台町づくり協議会では、「笑顔が絶えない活力ある町づくり・人づくり」をテーマに推進しておりますが、この活動をさらに充実、発展させるべく、左記の各運営委員会の運営委員および部会員を広く住民の皆様から募集しております。尚、ご参加いただける方は、各区の町づくり協議会役員または自治会役員までお知らせください。

### 1. 運営委員

- ・ 集会所運営委員
- ・ サロン「きずな」運営委員
- ・ 市民センター管理運営委員
- ・ 西一番町お茶屋「運営委員
- ・ きずな公園委員
- ・ すずらん台自主防災隊隊員
- ・ ライフサポートクラブ運営委員
- ・ すずらん台地区社会福祉協議会員

### 2. 部会員

- ・ 安全防犯部会員
- ・ 環境設備部会員
- ・ 地域交流部会員
- ・ 福祉青少年部会員

### 定例総会のご案内

すずらん台町づくり協議会定例総会は左記の日程にて開催いたします。

日時 2019年4月21日(日)

午前9時30分より

(受付9時より)

場所 すずらん台市民センター

大ホール

今後の町づくり協議会活動に皆様のご意見をいただきたく、多数のご参加をお待ちいたしております。



## すずらん台 はつらつ♪元気隊からのお知らせ

### ① はつらつ♪らん\*らん健康教室

3月14日(木)  
午後1時30分～3時



### ② はつらつ/ルティックウォーキング

3月28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♪

ポイントのお知らせ！★★

ポイント付与期間 2019年3月31日までです。

交換期間 2019年3月28日(木)～

4月26日(金)※土、日除く

期間内に  
来てくださ  
いね♪

お問い合わせは…すずらん台まちの保健室(68-5700へ)

活動日 毎週 土曜日

時間 午後5時～7時

場所 すずらん台小学校  
体育館

その他 問合せ先  
東2番町 乾 まで

すず小体育館で練習している卓球クラブです。  
小学生、中学生大歓迎!  
もちろん大人も大歓迎!  
一緒に汗を流しましょう!



いきいき  
ピンポン  
会員募集!

今月のセンター行事およびサークル活動(2019年3月5日~2019年4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	
2019年 3月	5	火	広報配布 エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
	6	水	ひだまり配食	絵手紙	壽永会	
	7	木	パソコン友遊	パソコン友遊 アートフレンド		
	8	金	主催「閉講式」パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	9	土		吟詠会 民謡サークル		
	10	日	一区自治会	四区自治会		
	11	月	えりP(ヨカ) 書道の会		えりP(スンバ)	
	12	火		ひだまり準備 パソコン友遊		
	13	水	ひだまり配食		つぼみの会	
	14	木		はつらつ・らん*らん健康教室 はつらつ元気隊		
	15	金	えりP(ヨカ)			
	16	土	町協総務会	歌謡教室 吟詠会		
	17	日	休館日			
	18	月	えりP(ヨカ)	パソコン友遊 水墨画	えりP(スンバ)	
	19	火	エアロビクス	IT講習「閉講式」 ひだまり準備 絵画教室		
	20	水	ひだまり配食	民謡サークル	きずな公園委員会	
	21	木		アートフレンド		
	22	金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	23	土		吟詠会		
	24	日	四区自治会(総会)			
	25	月	えりP(ヨカ)	ひだまり運営委員会 鶴乃会	えりP(スンバ)	
	26	火	夢クラブ(映画上映会)	ひだまり準備 パソコン友遊 絵画教室		
	27	水	ひだまり食事会・配食・控室	ヨカ・ピラティス	つぼみの会	
	28	木	パソコン友遊 (館外)ルディック	パソコン友遊		
	29	金				
	30	土	町づくり協議会	町づくり協議会	町協役員会	
	31	日				
	2019年 4月	1	月	スリーアール(ヨカ)	パソコン友遊 水墨画	スリーアール(スンバ)
		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 パソコン友遊 ひだまり なかよし広場			
6		土	選挙準備	選挙準備 歌謡教室		
7		日	三重県知事・県会議員選挙			
8		月	スリーアール(ヨカ) 書道の会		スリーアール(スンバ)	
9		火		ひだまり準備 パソコン友遊		
10		水	ひだまり配食	ヨカ・ピラティス	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

サークル名変更のお知らせ

えりPサークルが

**THREEeR  
(スリーアール)**へ

市民センターでズンバ、ヨガの活動をされている「えりPサークル」さんが4月より「THREEeR(スリーアール)」へ名称を変更されますのでお知らせいたします。



**提出期限:2019年3月15日(金)**

サークル代表者のみなさまへ  
**登録申請書提出のお願い**  
 2019年度サークル登録の申請用紙を1月中旬に各サークル様のメールボックスに入れさせていただいております。お忙しいところ恐縮ですが、提出期限までにご提出をお願いいたします。

**★利用者アンケートにも**

**ご協力お願いいたします!!**

申し上げます。

**3月19日(火)**までのお支払いをお願い

認いただきます。年度末の会計処理のため、

恐れ入りますが、メールボックス等をご確認

2月ご利用分の請求書は発行済みです。

**お支払いのお願い**

**ご利用料金・コピー代等**

ご利用団体のみなさまへ