



- 1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(2019年3月1日現在)			
男性	1826人	女性	1850人
合計	3676人	世帯数	1552世帯



2019年4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 TEL.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★★

すずらん台市民センター主催

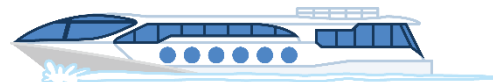
## 2019年度館外学習のお知らせ

新年度が始まりました!

今年もすずらん台市民センター主催の館外学習を実施いたします。皆様のご参加お待ちしております。



# 大阪水上バスと



# カップヌードルミュージアム見学

バス停で乗降もできます

**日時** 2019年5月30日(木)

**出発・帰着** 午前7:30 市民センター出発、17:30 頃帰着の予定

**行程** 大阪水上バス「アクアライナー」乗船(淀屋橋港…→大阪城港)～昼食:レストラン  
ラフフィナート(上本町)～カップラーメンミュージアム(大阪府池田市)

**参加費** 6,200円程度(昼食費を含みます)  
※金額は多少変動します。ご了承ください。

オリジナル味のカップヌードルを作ることができます。(別料金¥300)  
※チキンラーメン作りの体験はできません。

**定員** 45名(最少遂行人数 36名)

※参加対象は基本的にすずらん台在住の方とさせていただきます。

※詳細はお申込みいただいた方へ5月中旬にお知らせいたします。

※**ご注意!** 当日及び直前のキャンセルにつきましてはキャンセル料が発生する場合があります。

昼食はバイキングですが、申込み時にメインのお料理(チキン 又は 白身魚)を選んでいただきます。

**4月15日(月)8:30申し込み受付開始!**

**お申し込みは、すずらん台市民センター窓口まで。**

(お電話でも申込みできますが、つながりにくいことが予想されます。)

※お申し込みはご本人様を含め、3名までとさせていただきます。

※お申し込み時に必要な確認事項…申込者全員の①氏名 ②住所 ③電話番号

④昼食のメイン料理(チキン 又は 白身魚)★すべて確認できない場合、お申込を受けられない場合があります。

**※定員になり次第締め切ります。4月26日(金)最終締め切り**



## 人事異動のお知らせ

2019年3月31日付 退職  
市民センター事務員 榎本雅志



2018年7月10日付 新任  
町協特任事務局長 十亀和紀  
2019年4月1日付 新任  
市民センター事務員 小谷 崇

## 3月の主催学級報告

### ◆主催学級・男の料理教室 共催

#### 「閉講式と茶話会」3月8日(金)

一年間の締めくくりとして、両学級共催で閉講式を執り行いました。館長から挨拶を申し上げた後、一定回数出席していただいた11名の方に館長から修了証書を授与させていただきました。

その後の茶話会では、次年度のお世話人さんを決めるにあたり、3名の方が手を挙げていただきました。お茶をいただきながら今年度の振り返り、来年度の計画などを和気あいあいとお話させていただきました。また、来年度の館外学習のご案内もさせていただきました。

2018年度のお世話人さんお疲れさまでした。新お世話人さん、よろしくお願ひいたします。ご参加いただいた皆様ありがとうございます。ございました。

来年度も皆さんからいただいたご意見を参考に学級内容の計画を立てたいと思っております。皆さんのご参加お待ちしております。



## 民生だより

### 「認知症とともに生きる」

今から6年前、2013年の39歳の時に認知症と診断された丹野智文さんの講演を聴いてきました。当時、仕事はバリバリの車のセールスマン、結婚して子どもさんは二人。そんな時に、若年性アルツハイマーと告げられ、「これで、人生も終わり！」と落ち込まれたそうです。「市役所」へ相談に行ったが、40歳以下の認知症の人には何も支援がないと言われ、「認知症の人と家族の会」に行ったら高齢者ばかりで自分のいる場所ではないと思われましました。

病気をオープンにするまでには、自分自身の中の偏見やその他いろんな葛藤があったそうです。職場の方・周りの人・家族の支えや後押しがあり、現在も仕事は続けられています。「認知症イコール介護ではない。介護が必要になるには進行していった先のこと。何もできなくなるのではないので、出来ることを先回りして奪わないでください。大切なのは、人と人とのつながり、失敗しても怒らない環境、病気を受け入れてくれる環境。地域に暮らす全ての人が認知症になりうるということ。を思っ、みんなで支え合える地域社会が必要です。そして、自分が認知症になったらどうしよう！と、ならないように予防ばかりを考えるのではなく、認知症になったら、どのようにして生きていきたいかを考え、備えましょう！」と、力説されました。



### ゴールデンウィークの開館日について


今年のゴールデンウィークは5月1日(水)が即位の日で祝日となる関係で長期間になります。すずらん台市民センターは下記の通り対応させていただきますのでよろしくお願いいたします。

- 4月27日(土)～4月29日(月・祝) ※貸館のみ
  - 4月30日(火・休日) ★通常通り開館(8:30～17:00)
  - 5月1日(水・祝) ※貸館のみ
  - 5月2日(木・休日) ★通常通り開館(8:30～17:00)
  - 5月3日(金・祝)～5月6日(月・振替休) ※貸館のみ
- ※貸館のみ…予約の利用時間のみ開館します。通常業務(各種支払い、ごみ袋の販売等の窓口業務)はお休みさせていただきます。

- ◎利用予約されている団体さん、サークルさんは再度ご確認をお願いします。
  - ◎軽トラックの貸出しについて
- 3 ページ「町づくりニュース」をご覧ください。

### 館内全面禁煙にご協力を!!

4月1日より市民センター館内を全面禁煙にさせていただきます。利用者の皆様にはご理解、ご協力をお願いいたします。

※喫煙場所は館外(センター入り口脇)に移動しました。  No Smoking

### サークル代表者様へ

#### ①サークル代表者会議のお知らせ

いつも市民センターをご利用いただきありがとうございます。左記のとおりサークル代表者会議を開催させていただきますので、ご多忙中恐縮ですがご出席賜りますようお願い申し上げます。

日時 2019年5月18日(土) 10:00～12:00頃  
場所 すずらん台市民センター 大ホール

※4月下旬にメールボックスに詳細をご案内させていただきますので、「ご確認ください」。  
※代表者の方のご都合がつかない場合は代理の方の出席をお願いいたします。

#### ②使用確認票はモレなくご記入を!!

使用確認票への必要事項の記入は漏れなくお願いします。記入されていない場合、使用されたとみなし、使用料をご請求させていただきます。ご注意ください。

# すずらん台 町づくり ニュース

2019年4月号

## 定例総会のご案内(再掲)

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ました  
多くのご参加をお待ちいた  
してまいります。



## すずらん台 はつらつ♪元氣隊 からのお知らせ

### ① はつらつ♪らん\*らん健康教室

4月11日(木)

午後1時30分~3時

☆5月9日(木)は毎年恒例の  
ロコモ健診を行います。ぜひ  
参加して下さい。

水分、筋肉  
量などの体  
成分を測定  
できるイポ  
ディを今年  
もします。

### ② はつらつスクエアステップ

4月15日(月)

午後1時30分~2時30分



### ③ はつらつ/ルティックウォーキング

4月25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

### ④ 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、②は上靴も持参してください。

★5月25日(土)バス/ルティ  
ックを予定しています。詳しくは  
後日案内します。

行き先は  
お楽しみに♪

### ★らんらんポイント交換期間

3月28日(木)~

4月26日(金)

※土、日除く

(交換場所)すずらん台まちの保健室

たまった  
ポイントで  
景品と交換  
できます!

お問い合わせは...

すずらん台まちの保健室(68-5700へ)

## はつらつ元氣隊募集中!!

ゴールデンウィーク中の  
軽トラックの貸出しについて  
有の軽トラックは  
4月27日(土)~5月6日  
(月)の貸し出しはできません。住民の皆様にはご理  
解いただきますようお願いいたします。

※詳細問い合わせはボラ連(渡邊)まで  
申込み 4月15日(月)×切  
参加費 1000円(弁当代)

(雨天の時は準備の都合上弁当と  
菓子の配布にてご容赦ください)

日時 4月22日(月)  
午前10時30分~午後2時

場所 すずらん台「きずな公園」  
芝生の広場

すずらん台ボラランティア連絡会主催  
芝桜お花見の集いのご案内  
ポカポカ陽気の中、宴会やお花見弁当で  
楽しいひとときを過ごしましょう!  
各ボランティア団体を介してどな  
たでもご参加ください。

## 名張市からのお知らせ

「ケンコー!マイレージポイント」  
が「ナッキー号の乗車券」に交換で  
きます!(平成31年2月~)



(お問合せ先)

●ナッキー号について  
名張市都市計画室  
TEL: 0595-63-7749  
●ケンコー!マイレージについて  
名張市健康・子育て支援室  
0595-63-6970

【交換場所】

市役所(4階都市計画室)  
各地域のまちの保健室

【持ち物】

名張ケンコー!マイレージポイントカード  
(5ポイント貯めたもの)

★交換申込書に必要事項をご記入いただき、乗車券  
(5枚)と交換します。



いきいき  
ピンポン  
会員募集!

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!



せんべルセコイヤ  
せん定しました!  
市民センターの入りに立  
つ2本の杉の木(せんべルセコ  
イヤ)を3月末、業者さんにせん  
定してもらいました。  
枯れ枝が目立ちましたの  
で、今回かなり思い切っても  
らいました。かなりスッキリし  
すぎ(?!)  
の感じもし  
ますが、ま  
たすぐに  
葉を茂ら  
せることと  
思います。



今月のセンター行事およびサークル活動(2019年4月5日～2019年5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 4月	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 夢クラブ 吟詠会		
	7	日	三重県知事・県会議員選挙	〃	〃	
	8	月	書道の会	民謡サークル	スリーアール(スンパ)	
	9	火		ひだまり準備 パソコン友遊 絵画教室		
	10	水	ひだまり配食	ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
	11	木		はつらつ♪らん*らん健康教室 はつらつ元気隊 ひだまり		
	12	金	ひだまり(総会) パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	13	土	センター管理運営委員会	やまびこ太鼓 吟詠会		
	14	日		少年野球	四区自治会	
	15	月	スリーアール(ヨガ)	はつらつスクエアステップ パソコン友遊	スリーアール(スンパ)	
	16	火	エアロビクス ㊤狂犬病注射	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
	17	水	ひだまり配食			
	18	木	パソコン友遊	パソコン友遊 アートフレンド		
	19	金	パソコン友遊			
	20	土	民生会	やまびこ太鼓 歌謡教室 吟詠会 ボランティア連絡会		
	21	日	町協総会			
	22	月	スリーアール(ヨガ)	民謡サークル ひだまり運営委員会 鶴乃会	スリーアール(スンパ)	
	23	火		ひだまり準備 パソコン友遊 絵画教室		
	24	水	ひだまり食事会・配食	ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
	25	木	(館外)ルディック		ヘルプーケ	
	26	金	スリーアール(ヨガ) パソコン友遊	パソコン友遊 (株)大倉	民謡サークル	
	27	土	(株)大倉	吟詠会 (株)大倉		
	28	日	(株)大倉	(株)大倉		
	29	月	壽永会	壽永会		
	30	火	★開館日			
	2019年 5月	1	水		絵手紙	
		2	木	★開館日		
		3	金			
		4	土		歌謡教室	
5		日				
6		月				
7		火	広報配布 エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
8		水	ひだまり配食	ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
9		木		はつらつ♪らん*らん健康教室 はつらつ元気隊 アートフレンド		
10		金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	

町協…すずらん台町づくり協議会

自治会役員、班長の皆様へ

いつもセンターだよりをはじめ、各種広報類を配布いただきありがとうございます。センターからの配布物は毎月5日頃に自治会役員様のお宅に届けさせていただきますので、お手数ですが各ご家庭への配布よろしくお願いたします。

市指定有料ゴミ袋の販売について

市民センターでは名張市指定の黄色い有料ゴミ袋、粗大ゴミ処理券を販売しています。どうぞご利用下さい。  
(販売時間:平日午前8:30～17:00)

軽トラックの貸し出しについて

市民センターでは町づくり協議会所有の軽トラックの貸し出し業務をしています。使用料は走行距離1kmにつき30円です。お電話でも予約できますので、お問合せ(Tel68-1007)下さい。※予約は1か月前から可能です。土日、祝日に使用される場合は前平日に鍵の受取りをお願いします。  
※ゴールデンウィーク中の貸し出しはできません。

なかよし広場の  
開催日

5月は  
お休みです。



愛犬家の皆さまへ

狂犬病予防集合注射のお知らせ

すずらん台の狂犬病予防集合注射は右記のとおり実施されます。

実施日 2019年4月16日(火)

- 時間と場所
- ①9:30～10:00 すずらん台西集会所
  - ②10:15～10:45 すずらん台東集会所
  - ③11:00～11:30 すずらん台市民センター



予防注射代は1頭につき3200円です。  
詳しくは市の広報をご覧ください。

問合せ先:名張市環境対策室 ☎63-7492