



- 1面**..... 新年度のテーマについて
- 1、2面**..... 主催学級のご案内
- 3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4月1日現在)			
男性	1816人	女性	1844人
合計	3660人	世帯数	1551世帯



2019年5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★★

新元号「令和」がスタート! 2019年度主催学級、講座が始まります! 今年度のテーマ:「心ゆたかに 笑顔のすずらん」

そよ風が肌に心地よい季節になってまいりました。地域の皆様には、日頃市民センターの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

元号が「令和」に改まり、今年度も市民センターの新たな主催学級・講座がスタートします。年間予定は先月号で配布していますので、是非ご覧下さい。(年間予定は市民センターでも配布しています) 今年度は、

- ・ テーマにあるように常に「笑顔」で、皆さまに気持ちよく利用していただける市民センターを目指します。
- ・ 引き続き住民の皆様の交流(コミュニティ)の場、気軽に集っていただける場となるように努めます。
- ・ アンケートにご記入いただいたご要望を取り入れ、社会の流行・情勢にもアンテナを張り、有意義に過ごしてもらえる学級、講座づくりを目指します。
- ・ 引き続き男の料理教室など男性も参加しやすい学級、講座づくりを目指します。
- ・ 学級・講座の土曜日開催など、子育て世代・若年世代等の幅広い世代へ向けた情報発信を行います。
- ・ 避難訓練を(消防法に基づき)年2回開催するほか、救命講習なども実施し、非常時に備えます。

♫♫5月、6月の主催学級、講座のお知らせ、申込みご案内は下記に掲載しています。皆様のご参加お待ちしております!!

☆☆また、今月は別刷りでサークル紹介も配布していますので、そちらもぜひご覧ください☆☆

☆お知らせ:5月30日(木)開催「館外学習」大阪水上バスとカッパノードルミュージアム「現在1名空きがあります。ご希望の方は市民センターへお問い合わせください。」
☆次ページにも学級・講座のお知らせを掲載していますので、ぜひご覧ください。

6月度主催学級

笑いヨガ

笑いヨガをご存知ですか? 「笑い」と「ヨガ」の呼吸「法」を組み合わせた体操で、大きな声で笑うことによって酸素をたっぷり取り入れられます。

また、ストレッチ・うつ症状や痛みの緩和、自律神経のバランスを整える、幸福ホルモン「エンドルフィン」が分泌されリラックス効果が得られる、等様々な効果があります。

是非この機会に笑いヨガを体験して、大声で笑ってスッキリしましょう!! 生活に「笑い」を取り入れてください。

日時 6月14日(金)
10:00~11:00頃

場所 市民センター 大ホール

講師 笑いヨガティーチャー 芦木 忠雄 様

定員 30名程度 **参加費** 無料

持ち物 上靴、飲み物※動きやすい服装でお越しください。

申込み 5月21日(火)8:30より受付開始

【締切り:6月10日(月)】

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!)

「LINE」を使ってみよう

①【入門編】6月20日(木)

10:00～12:00頃

内容 スマホに「LINE」をダウンロードする、初期設定と登録、友達追加、メールトークの使い方等

②【応用編】6月27日(木)

10:00～12:00頃

内容 メールトークのおさらい、スタンプや写真の送り方、電話のかけ方、グループでメールトークをする等

場 所 市民センター 大ホール

講 師 ドコモ名張店 小林哲志様 他

対 象 スマートフォンを持っている方

持ち物 スマートフォン、筆記用具、メモ帳

定 員 ①②両方受講10名、

②のみ受講10名程度

参加費 無料

申込み 5月21日(火)8:30より受付開始

【締切り：6月10日(月)】

昨年好評だったスマホ講座の第2弾として、今回は無料通話アプリ「ライン」に絞り学んでみたいと思います。スマホに



「ライン」のアプリを入れて活用したい方、会話以外のことも挑戦したい方、ぜひこの機会にご参加ください。詳細はお申し込み時にお問い合わせください。

陶芸教室(制作・絵付け・釉薬つけ)

①回目(制作)6月24日(月)

10:00～14:00頃

②回目(絵付け)7月22日(月)

10:00～12:00頃

場 所 アトリエ

講 師 橋本 美穂 先生

定 員 16名

材料費 2,000円(土2kgの場合の材料費です。)

持ち物 タオル(汚れてもよいもの)、新聞紙

※汚れてもよい服装でお越しください。

昼食、飲み物は各自準備下さい。

申込み 5月21日(火)8:30より受付

【締切り：6月10日(月)】

恒例の陶芸教室を開催します。今年も2回連続講座で絵付けと釉薬付けまで行います。講師はおなじみの橋本美穂先生です。使用する土は、白土と赤土から事前にご希望を取らせていただきます。基本は2kgですが、3kg、4kgのご注文も可能です。

詳細は市民センターまでお問い合わせください。

☆作品は10月の市民センターまつりで展示にご協力お願いします。

☆自由制作ですの

で、作りたいものを

事前に考えておいて

ください。初心者

は、お皿、湯飲みなどがおススメです。



①回目 6月13日

②回目 7月11日

③回目 9月12日

④回目 12月12日

⑤回目 2020年1月16日

⑥回目 2月13日

※すべて木曜日、10:00～13:00頃

場 所 市民センター クッキングルーム

講 師 松村 桂子さん、村松 和子さん

募集人数 若干名 参加費 700円程度

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込み 5月21日(火)8:30より受付

【締切り：6月5日(月)】※定員になり次第締め切ります。

今年度も男の料理教室を継続開催いたします。むかしは、男子厨房に入らずといいましたが、昨今は男性も料理を作り料理を楽しむ時代となっております。

当教室は男性の料理の腕を上げ、又作った料理を参加者で和気あいあいと試食し楽しい集いの場となっております。

今年度の参加者について、若干名の募集をいたします。お申し込みは市民センターへ!!



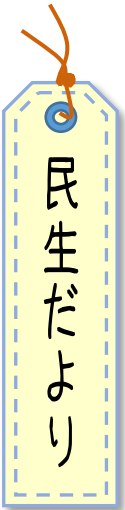
放置自転車のお知らせ



東3番町の9号公園に放置されていた自転車を市民センターで保管しています。お心当たりの方はご連絡ください。

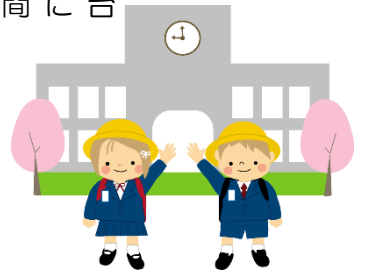
なお、5月中保管し、持ち主が現れない場合は廃棄処分しますので、ご了承願います。

市民センター ☎68-1007



地域全体で、子ども達を暖かく見守りましょう

民生・児童委員として、3月にすずらん台小学校の卒業式、そして桜満開の4月8日には入学式に出席しました。子ども達の六年間の成長の過程が見ることができ、大変感動を覚えました。六年生に手を引かれて入場した今年の新一年生は21名、全校生徒は169名になります。



入学式以来、新一年生が大きなランドセルを背負い、上級生と一緒に少し緊張しながらも元氣よく集団登校しています。ほほえましくて自然と笑顔になります。そろそろ一か月が過ぎ、学校生活にも慣れ、今までは自宅周辺で遊んでいたのが、遠くのお友だちのところへ自転車でいったりして、行動範囲も広がってきます。子ども達の周りには、いろいろな危険が増えてきます。急に飛び出してきてびっくりされた経験があるものではありませんか。子どもの事故防止には、ご家庭での注意の呼びかけはもちろんのこと、一人ひとりが交通ルールを守ることが大切です。子どもの姿を見かけたら「おはようー」「お帰りー」「こんにちわー」と。又、これは危ないと思われたら「危ないよー」「気をつけてー!」と「一声」かけてください。世の中では子どもや子育てに関する事故や事件が増えています。地域の方々の日々の見守り、ちょっとした気遣いによって子ども達が安心して元氣に育ってくれると思います。地域全体で子育てを応援し、皆で暖かく見守っていきましよう。

すずらん台小学校PTA 地区委員より

ペンキ塗りのお知らせ

今年も6月頃より、天気の良い日に道路のストップマーク(「とまれ」のマーク)のペンキ塗りを予定しております。通行の際、ご注意ください。よろしくお願いいたします。



子どもたちの安全を守るため、ご協力よろしくお願いたします。

すずらん台町づくりニュース 2019年5月号

※町づくりニュース号外を別途発行しています。会長の退任、就任挨拶、役員名簿、年間行事などを掲載しています。ぜひご覧ください。

参加しよ!! 名張クリーン大作戦2019

名張クリーン大作戦の参加に伴い、すずらん台入口より1号公園までの植栽つつじ付近の清掃を行います。おおぜいの皆様方の参加をお願いします。

日時 2019年6月2日(日) 午前9時00分～11時30分頃

集合場所 旧大倉事務所前 (雨天中止)

服装 清掃作業のできる服装でお願いします。

その他 草刈機、カメラを準備できる方は持参願います。

バリバリ現役プロジェクトより

メロディカフェの案内

サロンきずなで「メロディカフェ」を開催します。初回は歌声喫茶です。詳細は同時配布のチラシをご覧ください。

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 5月9日(木) 午後1時30分～3時
今回は年に1度のロコモ健診です! ☆インボディ測定も行います。体の成分...水分や体脂肪など、栄養状態がわかりますよー。ぜひ参加してください。

らんらんポイント 2Pもらえますよ!

② はつらつ/ルディックウォーキング 今回はバスで行く、「さるびの温泉」ルディックウォーキングです! 5月25日(土) 午前9時市民センター集合 ☆申込み...5月13日(月)～5月20日(月) すずらん台まちの保健室まで 詳しくは回覧を確認してください。 ☆通常のルディックウォーキング(5月23日(木))は中止です。

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♪らんらんポイント続行しています。

はつらつ元氣隊募集中!!

お問い合わせは... すずらん台まちの保健室(68-5700へ)

今月のセンター行事およびサークル活動(2019年5月5日~2019年6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 5月	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・ヒラティス	つぼみの会	
	9	木	町づくり協議会	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	
	11	土	町づくり協議会	吟詠会 夢クラブ(総会)		
	12	日	議会報告会	町協役員会 少年野球	四区自治会	
	13	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	パソコン友遊 民謡サークル	スリーアール(スンバ)	
	14	火		ひだまり準備 パソコン友遊		
	15	水	ひだまり配食		きずな公園委員会	
	16	木	パソコン友遊	パソコン友遊 アートフレンド		
	17	金	パソコン友遊			
	18	土	サークル代表者会議	やまびこ太鼓 歌謡教室 吟詠会		
	19	日	町協合同部会			
	20	月	スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊 ひだまり役員会	スリーアール(スンバ)	
	21	火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
	22	水	ひだまり食事会・配食 地区社協(控室)	ヨガ・ヒラティス	つぼみの会	
	23	木				
	24	金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	25	土	町協総務会	やまびこ太鼓 吟詠会		
	26	日				
	27	月	スリーアール(ヨガ)	民謡サークル 鶴乃会	スリーアール(スンバ)	
	28	火		パソコン友遊 絵画教室		
	29	水				
	30	木	館外学習「大阪水上バスとカップヌードルミュージアム」			
	31	金	パソコン友遊			
	2019年 6月	1	土		やまびこ太鼓	町協役員会
		2	日			
		3	月	スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊	スリーアール(スンバ)
		4	火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室	
5		水	広報配布 ひだまり配食	絵手紙		
6		木	ナルク	アートフレンド		
7		金	ナルク(総会) パソコン友遊 なかよし広場	ナルク(総会)		
8		土	センター管理運営委員会	歌謡教室 吟詠会		
9		日		やまびこ太鼓	四区自治会	
10		月	スリーアール(ヨガ) 書道の会		スリーアール(スンバ)	

町協…すずらん台町づくり協議会

なかよし広場の
開催日

6月 6月7日(金)

場 所 すずらん台市民センター 和室

時 間 10:00~11:30

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。名張市こども支援センターかがやきから職員の方がきて子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。気軽にのぞきにきてください。和室ですので、ハイハイや寝ん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。



お知らせ

市民センターの登録サークルとして活動されていた**水墨画同好会**さんが、3月をもって活動を終了、解散されましたので、ご報告いたします。長い間お疲れ様でした。

●**水墨画をやってみたい方がおられましたら**…サークル「アートフレンド」でも水墨画をしていますので、ぜひ見学にお越しください。

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

※5月初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。