



# 7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7月号

- 1面..... 市民センターまつりについて
- 1面..... 主催学級のご案内
- 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6月1日現在)			
男性	1818人	女性	1839人
合計	3657人	世帯数	1557世帯

2019年7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21回すずらん台市民センターまつり 開催のお知らせ

**テーマ** 「心ゆたかに 笑顔のすずらん」

**と き** 2019年10月13日(日)

10:00～(ビンゴカード配布 9:30～)

**ところ** すずらん台市民センター

今年も市民センターまつりを開催いたします。地域の皆様のご参加お待ちしております。

※関係団体のみなさまには、ご協力よろしくお願い申し上げます。なお、10月11日(金)～15日(火)は準備および後片付けのため、市民センターはご利用いただけません。ご了承ください。※15日(火)は一部のみ。↗

#### 一般作品募集

《予告》8月号で一般作品の募集をさせていただきます。皆さんの力作のご応募お待ちしております。



主催:すずらん台町づくり協議会  
すずらん台市民センター

#### 市民センター清掃お礼

6月22日(土)市民センター清掃には雨で一週延期になったにもかかわらず、多くの皆様にご参加、ご協力をいただきありがとうございました。

60名近い皆さんにご参加いただき、花壇の植込みや歩道の草引き、植栽の刈払いなどを行っていただきました。

非常に手際よく段取りよく作業していただき、細部に至るまできれいにしていただきました。おかげさまで見違えるようなすっきりとした市民センターになりました。

ご参加いただきました皆さんありがとうございました。

市民センター館長・職員一同



きれいになった市民センターと教育会館みなくるの間の遊歩道

お知らせします。お楽しみに！

上映作品はセンターだより8月号で

映画上映会を行います。

8月30日(金)10:00～

予告



主催学級・講座のお知らせ  
(お申込みは市民センター68-1007へ)

◆男の料理教室①回目…… 6月13日(木)

第1回目は、キムチドリア、麻婆ナス、わらび餅の3品に挑戦しました。今回はキムチドリア、麻婆ナスの各材料を一口大に切り揃える工程と、わらび餅粉を熱しながら適度の硬さまで練り上げる工程を、2班に分かれて行い、短時間で3品を作り上げることができました。

当日は、アドバンスコープの取材が入る中、参加者一同腕を振るう事ができました。作業開始から、2〜3時間で全ての料理が出来上がり和気あいあいの食事会でした。お世話人は、松村さんと村松さんでした。

次回2回目は7月11日(木)10:00〜実施です。(そうめん冷麺、定番コロッケ、みかんのゼリーの3品を予定)

◆主催学級 笑いヨガ…… 6月14日(金)

講師に芦田忠雄様と奥様をお迎えし、ほほえみの会の皆さんも参加してくださいと、総勢32名での笑いヨガを体験しました。

まず映像で笑いヨガの発祥や、効果などを学んだ後、いよいよ実践です。ホッホッ、ハッハッという笑いヨガのリズムを基本に、日常の動作や出来事に笑いを組み合わせ、時には隣の人と組になったりしながら笑うエクササイズを行いました。

最初は少し戸惑いや気恥ずかしさもあつたように思いますが、大きな声で笑いあつていくと体がポカポカしてきて体の細胞が活性化しているような感覚がありました。先生の「一回でも大声で笑ってみてください」との言葉をぜひご自宅で実践してください。芦田先生、奥様、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



◆主催学級 スマホ講座第2弾「LINEを使ってみよう」 6月20日(木)、27日(木)

ドコモショップ名張蔵持店の方々のご協力によるスマホ講座第2弾。今回はテーマを「LINEの使い方」に絞り、LINEの設定から始める「入門編」と、実践から学ぶ「応用編」を2日に分けて開催しました。入門編では友達追加などの設定やトークの仕方までを学び、応用編ではLINE使用時のデータ容量やLINE電話、スタンプと写真の送り方、グループトークなどを実践しながら学びました。



少人数のグループ毎に指導者が付き、一人一人の様子を見ながら対応して下さったためわからないところも質問もしやすく、日ごろなんとなく疑問に思っていたことも教えて頂けてスッキリされたのではないのでしょうか？

参加して下さった皆様、ご指導いただきましたドコモショップの皆様ありがとうございました。

◆カルチャーすずらん 陶芸教室①回目…… 6月24日(月)

恒例となりました陶芸教室の1回目を講師の橋本美穂先生のご指導で開催しました。

皆さんそれぞれイメージしてきた作品を先生のアドバイスを受けながら各自制作にとりかかりました。また、参加者同士お互いに声を掛け合い、楽しく作業されていました。作品は講師に持ち帰って素焼きをしていただきます。次回7月22日(月)は絵付けと釉薬つけの作業をして再度本焼きしていただき出来ます。楽しみですね☆



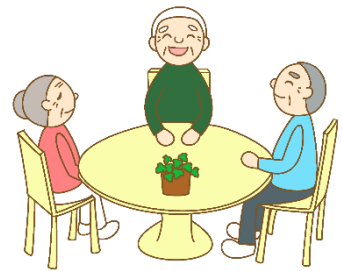
くおしゃべりを楽しみましよう！

元気の秘訣は、毎日のように集まって「おしゃべり」

すること。おしゃべりは、身体にも大変よく、特にあらたまった会話ではなく、屈託のない自由ないつもの会話(おしゃべり)をしている

時に脳の血流が増えていくそうです。「沈黙は猛毒、お喋りは百薬の長」という言葉があります。脳の血流が増えると神経細胞が活発になり、認知症の予防や抗うつ効果も期待できると言われています。

高齢になると口数が少なくなる傾向が、特に男性には顕著に見られるようになり、自分の世界に閉じこもり、うつ状態にも認知症にもなりかねません。その予防に必須の良薬がおしゃべりだそうです。「健康社会」を考える上で人と人との対話や交流は欠かせない要素となります。愚痴や文句を慎む姿勢は大切ですが、思ったことを言わずに我慢し続けるのは身体にも障ります。お互いを敬いつつ、どんどんしゃべって知恵を出し、元気を出していきましよう。これが「最高の健康法」と考え、日々の生活を元気に過ごしましよう。



# すずらん台 町づくり ニュース 2019年7月号

夏祭り実行委員会より

納涼夏祭りのご案内

今年も納涼夏祭り大会を7号公園(スポーツグラウンド)にて8月3日(土)に(雨天の場合は4日(日))開催いたします。

夏祭り大会のプログラムは下記のとおりです。多数の皆様のご参加をお待ちしております。尚、詳細は各戸配布のプログラムでご確認ください。

安全防犯部会より

夏祭りの警備について

夜道の歩きスマホは危険です!!

恒例の納涼夏祭りが開催されます。安全防犯部会では例年通り会場付近の警備を行いますのでこ

## 納涼夏祭り大会プログラム

- 17:00 桑名石取り太鼓打ち始め  
各売店販売開始  
ビンゴカード配布開始(一人一枚)
- 17:15 開会セレモニー
- 17:30 NSS18(消防団)…ALL The 操法 Songs 他
- 17:45 銭太鼓…河内おとこ節 他
- 17:55 夢クラブ…ダンス『パプリカ』
- 18:05 やまびこ太鼓…夏祭り・ぶち合わせ太鼓
- 18:15 ビンゴゲーム開始
- 18:45 盆踊り開始
- 20:30 打ち上げ花火開始
- 20:45 閉会の挨拶



環境設備部会より

7号公園、スーパ―用地駐車場の除草作業ご協力お願いします

日時 2019年7月14日(日)  
午前9時00分

(雨天時:7月21日(日)に順延)

集合場所 7号公園(グラウンド内)に

9時まで(に集合して下さい。)

(車で来場する場合は、市民センター駐車場を利用ください。)  
各区分自治会報でお知らせします。

名張クリーン大作戦・春の一斉清掃を終えて

クリーン大作戦は6月2日(日)に実施し、晴天にも恵まれ、70名以上の住民の皆様に参加いただきました。

すずらん台団地の玄関口、幹線道路及び公園の環境美化に邁進し、今回は165号線の歩道も対象になりました。



大作戦の様子:草引き、一斉清掃、引き取り

一斉清掃は6月16日(日)実施、前日の雨の影響もなく実施できました。



清掃後はよーく散らして一斉清掃を終了してください。

## 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  
7月11日(木) 午後1時30分~3時  
☆ロコモ健診結果説明(15分)も行います。
- ② はつらつ/ルティックウォーキング  
7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
- 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)
- ④ 出前ラジオ体操  
7月27日(土) 午前7時~  
東集会所(5号公園)にて(雨天中止)  
※通常の西集会所では行いません。



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。

## すずらん台まちの保健室からのお知らせ

毎月第1木曜、「すずらん メロティカフェ」をサロンきずなにて開催します。

詳しくは市民センター、すずらん台まちの保健室にあるチラシをご覧ください。

メロティカフェ  
7月 シリウス 中西さん  
8月 ピーターパン 今西さん

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7月5日～2019年8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 7月	5	金	広報配布 パソコン友遊 なかよし広場			
	6	土	民謡サークル	やまびこ太鼓 歌謡教室 夢クラブ	町協役員会	
	7	日				
	8	月	スリーアール(ヨカ) 書道の会	主催「レカンフラワー」	スリーアール(ズンバ)	
	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	男の料理教室	はつらつ♪らんらん健康教室 はつらつ元気隊		
	12	金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	13	土	町協総務会	やまびこ太鼓 吟詠会	夏祭り踊り練習	
	14	日			四区自治会	
	15	月	町協「幼ソーラー住民説明会」			
	16	火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
	17	水	ひだまり配食		きずな公園委員会	
	18	木	夢クラブ「映画上映会」 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	センター管理運営委員会 第1回センターまつり実行委員会	選挙準備 歌謡教室 吟詠会		
	21	日	参議院議員選挙	参議院議員選挙	参議院議員選挙	
	22	月	カルチャー「陶芸教室②」 スリーアール(ヨカ)	パソコン友遊 ひだまり役員会 鶴乃会	スリーアール(ズンバ)	
	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 地区社協(控室)	ヨガ・ピラティス	つぼみの会	
	25	木	(館外)ルディック		ベルブーケ	
	26	金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
	27	土		やまびこ太鼓 吟詠会	夏祭り踊り練習	
	28	日	町協環境部会 町協安防部会	やまびこ太鼓	町協役員会	
	29	月	スリーアール(ヨカ)		スリーアール(ズンバ)	
	30	火	エアロビクス			
	31	水		ヨガ・ピラティス		
	2019年 8月	1	木	夢クラブ	アートフレンド	夏祭り踊り練習
		2	金	夢クラブ パソコン友遊 なかよし広場	四区自治会	
		3	土	四区自治会	歌謡教室	
		4	日		ハーバリウム体験教室	
5		月	広報配布 スリーアール(ヨカ)	パソコン友遊	スリーアール(ズンバ)	
6		火	エアロビクス	IT講習 絵画教室		
7		水		市民センター 絵手紙	つぼみの会	
8		木	ライフサポートクラブ	はつらつ♪らんらん健康教室 はつらつ元気隊		
9		金	パソコン友遊	パソコン友遊	民謡サークル	
10		土				

町協…すずらん台町づくり協議会 安防部会…安全防犯部会 環境部会…環境設備部会 夏祭り…夏祭り実行委員会

すずらん台市民センターより

## 休館日のお知らせ

7月21日(日)・・・休館日

8月15日(木)・・・夏季休業日

8月18日(日)・・・休館日

※貸館業務、窓口業務等全てお休みさせていただきます。ご理解、ご了承のほどお願いします。

※毎月第3日曜日は休館日です。



## なかよし広場の開催日

8月

8月2日(金)

☀️晴れたら水遊びをします。

場 所 すずらん台市民センター中庭

持 物 タオル、お着替え等

時 間 10:00～11:30

※雨の場合は通常通り和室で行います。



※衛生上、プールの中には入りません

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。名張市子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。気軽にのそきに来てください。