



# 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) 2020年2月号

- 1、2面 主催学級のご案内
- 2面 主催学級報告
- 3面 民生だより
- 3面 プラごみの排出方法変更について
- 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(2020年1月1日現在)			
男性	1817人 (前月比+2人)	女性	1823人 (前月比-1人)
合計	3640人 (前月比+1人)	世帯数	1557世帯 (前月比+5戸)

2020年2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★

**主催学級・講座のお知らせ**  
すずらん台在住であれば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！)

2月度主催学級 映画上映会

## 『超高速参勤交代』

日時 2020年2月14日(金)

13:30 ~ 15:30

★午後の開催です

場所 市民センター 大ホール

申込み 不要 参加費 無料

持ち物 座布団・ひざ掛けなど(必要な方)

※暖房を入れますが、足元が冷えます

【あらすじ】幕府から無理難題を押し付けられた小藩が、奇想天外な作戦の数々でピンチを切り抜けようとする時代劇コメディ。

東北の小藩・湯長

谷藩は幕府から突然、通常でも8日かかり、さらに莫大な費用を要する参勤交代をわずか5日で行うよう命じられる。藩内の金山をめぐる老中の謀略が渦巻く中、藩主・内藤政醇は困惑しつつも、知恵を絞って参勤交代を完遂させようと作戦を練る。

【出演】佐々木蔵之介・深田恭子・伊原剛志・西村雅彦・陣内孝則 他



市民センター主催 2020年度上期

## 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～

午後開講!!

2020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、トーナメント表等を作ります。初心者の方、新しいパソコンに買い替えて使い方を勉強中の方、ぜひこの機会にご参加ください。

**受講資格**・受講はノートパソコンを持参できる方に限らせていただきます。

・パソコンのOSが windows7 以前の方は受講できません。(2020年1月でサービス終了のため)

受講期間 2020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4月7日(火)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

募集人数 5名(再受講の方も参加OKです!)

申込み 2月12日(水)8:30より受付開始

講師 西村ひろみさん 廣谷真由美さん

参加費用 無料※但し教材費として初回に500円頂きます

締め切り 3月12日(木)



※申し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。

## 味噌作り

をお申し込みの方へ

3月12日(木)開催の『味噌作り』について

例年機械を使わず手作りにこだわって開催しておりますが、大豆をつぶす作業が大変な方は、フードプロセッサ、ミンサー(ミンチ器)等を各自ご用意いただき、持ち込んでいただいてもかまいません。なお、機器類の衛生管理等は各自責任をもってお願いいたします。

# 閉講式と茶話会

日時 3月13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



☆ついこの間新元号「令和」が発表されたと思っていたら早くも年度末、主催学級も終盤です。今年一年を振り返っていかがでしたか？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ひます。

### ※お茶をいただきながら、

- ・2019年度の振り返り
- ・2020年度のお世話人さんの選出
- ・主催学級等へのご要望やリクエスト
- ・2020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ひます。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。

## 1月の主催学級報告

### ◆男の料理教室⑤：1月16日(木)

今回は事務員の小谷が初担当でした。前日の買い出しに訳も分からず右往左往し前任者に指導していただきながら無事に買い出し終了。

当日はアドバンスコープの取材もあり、ロールキャベツ2種類・中華春雨サラダ・シイタケとこんにやくのピリ辛煮そしてコンソメスープと5品に挑戦しました。



参加者は風邪等の体調不良もあり11人と少なめでしたが2班に分かれて調理開始、普段は実食専門の方も作業に加わって腕を振るって頂き、和気あいあいと進み何とか時間内に完成しました。実はロールキャベツのお肉はレシピの量より若干少なめでしたが食べきらずにお持ち帰りされる方が多数おられました。次回は量の配分も考えなくてはと反省しきりでした。次回は桃の節句のちらし寿司を考えております。

### ◆主催学級「カローリングを楽しもう!!」：1月29日(水)

昨年大好評だったカローリングを今年も開催しました。今回は皆さんにより楽しんでもらえるよう、少しルールを簡単にした「すざらん台バージョン」で行いました。初めにルールや投げ方の説明をし、練習試合、その後チーム対抗戦を行いました。



ローラーを投げる時にはオリンピックバリーの鋭い視線を的を狙い、珍プレーには大爆笑、好プレーには大歓声と拍手が起り、最初から最後まで昨年以上に盛り上がりました。優勝チームにはささやかな景品をお渡ししお開きとなりました。大きな声で笑い、体も心もポカポカとなり、事務員も元気をもらった午後でした。

## 民生だより

### 楽しく健康に長生きするために

お正月恒例の「どんど」が1月12日(日)きずな公園で行われました。私達、民生児童委員もお手伝いさせていただきました。「どんど」は、みんなの願い事をかなえるかのように燃え上がり、一年間の無病息災を祈りました。

私事ですが、美容院でメガネを忘れてきたり、捜し物が増えたり人の名前が出てこない等、以前に比べて老いを感じるようになりました。そんな時、101歳の現役医師が書いた「死なな生活」という本が目にとまりました。長生きは「運」ではなく、「習慣」で決まるとのこと。その一部を紹介いたします。

- 生活面においては、①毎日30分の散歩で歩ける体を保つ ②太陽の光を1日15分浴びる ③短時間の昼寝をする ④毎朝、足腰の柔軟体操をする
- ⑤猫背にならないよう意識する ⑥笑顔をつくらると楽しい気分になる ⑦イライラしない ⑧一番のポケ

防止は会話 ⑨できないことより「できる」ことに目を向ける

食に関しては、①粗食ではなく肉を食べる ②発酵食品を欠かさない ③果物は少量でも毎日食す ④体の土台となるカルシウムをとる ⑤緑茶を飲んで活性酸素を減らす ⑥塩分を減らして素材を味わう ⑦加工食品を口にしない … 等等、一度きりの人生、一日でも長く楽しまなげや損と記されています。全部は無理でも、長生きは日頃の健康習慣で老いに負けないようにしましょう。



## なかよし広場の開催日

2月 2月7日(金)

★2月は身体計測です。

3月 3月6日(金)

★3月は記念品を作ります。

場所 すざらん台市民センター 大ホール

※空調不調のため大ホールで行います。

時間 10:00～11:30

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。気軽にのぞきにきてください。



## 4月より 容器包装プラスチック他のごみの出し方が変わります!!

すでに新聞発表等でご存知の方もいらっしゃると思いますが、4月から名張市のごみの排出方法が変わります。環境問題への配慮が主な理由のようです。

### 【変更の概要】

- ・ 現行週1回の「容器包装プラスチック」及び月1回の『白色トレイ』の資源収集が取りやめになり、週2回の「燃やすごみ」の日に他の「燃やすごみ」に混ぜて排出することになります。
- ・ 小型家電は現行の市民センター等の回収ボックスに加え、月1回「資源ごみの日」に資源ごみステーションへ排出できます。乾電池は毎月の収集になります。
- ・ 月2回の「燃やさないゴミ」は月1回の収集に変更になります。

★★詳しくは2月下旬に配布される名張市広報をご確認ください。★★

問い合わせ先：名張市役所 環境対策室(☎63-7496)

やまびこ太鼓

## こども太鼓メンバー募集!

今年の夏まつりに、みんなで太鼓をたたいてみませんか?太鼓をたたいてみたい人は気軽に参加してください。

### 【募集内容】

募集:小学生  
人数:3名ほど

※次回練習日は2月22日(土)です。

連絡先:

やまびこ太鼓 代表 廣岡庄一



前日からどんどの準備に参加いただいた自治会の役員、夢クラブの役員そして豚汁等を準備していただいた「ひだまり」の方々、消火活動に尽力された消防団、最初の稲わらの取入れからどんどの消火活動までお世話になった学森ボランティアの皆様にお礼申し上げます。

どんど保存会 森 征四郎

「ぎずな公園」で実施しました。当日は曇天で風が少なく、どんど祭りには絶好の天候で多数の方々が参加されました。10時30分にどんどに点火、威勢よく「どんど」は燃え盛り約5分間の炎の演出、その後、用意された豚汁、焼き餅等々を楽しんでいただきました。



## どんど祭りの御礼

1月12日(日)どんど祭りを



# すずらん台 町づくりニュース

2020年2月号

## 町づくり協議会 部会員の募集について

町づくり協議会の2020年度の部会員を募集します。部会に参加していただける方は左記まで申し込みをお願いします。

- ◇安全防犯部会…古居部会長
  - ◇環境設備部会…渡邊部会長
  - ◇福祉青少年部会…中本部会長
  - ◇地域交流部会…宮下部会長
  - ◇市民センター…☎68-1007
- ※住民の皆様のご参加をお待ちしています。なお、お申し込みは3月末までにお願います。各部会の活動内容は次のとおりです。

## すずらん台町づくり協議会 各部会の紹介

- ・安全防犯部会…青色防犯パトロール・町づくり3大行事の警備、交通整理の検討・取り組み
- ・福祉青少年部会…敬老会・青少年の育成・健康づくりなどの検討・取り組み
- ・環境設備部会…地域の一斉清掃、草刈り、地域内の美化活動の検討・取り組み
- ・地域交流部会…夏祭りなど地域交流 イベントの検討・取り組み

## 環境設備部会より

## 街路樹のせん定について

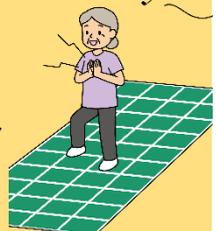


春の芽吹きが待ち遠しい今日この頃ですが、その春を迎える前に、団地の街路樹の内約200本程度の剪定作業を行います。名張市、及び町づくり協議会の支援で今年2月2月中に行う予定です。

作業中、近隣の皆様にはご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願ひ申し上げます。また、車での通行の際は徐行していただくようご協力お願いいたします。

## 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  
2月13日(木) 午後1時30分~3時
- ② はつらつスクエアステップ  
2月17日(月) 午後1時30分~2時30分
- ③ はつらつ/ルディックウォーキング  
2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
- 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。

## バリバリ現役プロジェクトからのお知らせ

「すずらん メロティカフェ♪」  
毎月第1木曜日、  
午後1時30分~

2月 中西美智子さん  
3月 民謡

2時30分

サロンきずなにて開催します。

★詳しくは市民センター、すずらん台町の保健室にあるチラシをご覧ください。



↑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(2020年2月5日～3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	
2020年 2月	5	水	広報配布 ひだまり配食	ヨガとピラティス 絵手紙 絵画教室②		
	6	木		アートフレンド		
	7	金	なかよし広場 パソコン友遊			
	8	土	センター管理運営委員会	吟詠会		
	9	日			四区自治会	
	10	月	スリーアール(ヨガ)	書道教室	スリーアール(スﾝﾊ)	
	11	火	町づくり協議会	町づくり協議会 ひだまり準備		
	12	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス パソコン友遊	つぼみの会	
	13	木	男の料理教室⑥	はつらつ♪らんらん健康教室 はつらつ元気隊		
	14	金	パソコン友遊	主催映画上映会『超高速参勤交代』	民謡サークル	
	15	土	町協総務会 民生会	歌謡教室 吟詠会		
	16	日	休館日			
	17	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	はつらつスクエアステップ パソコン友遊 書道教室	スリーアール(スﾝﾊ)	
	18	火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
	19	水	ひだまり配食 壽永会	壽永会 絵画教室②		
	20	木	パソコン友遊	市・県民税説明会 パソコン友遊 アートフレンド		
	21	金	パソコン友遊			
	22	土		やまびこ太鼓 吟詠会		
	23	日	町協環境部会	四区自治会		
	24	月		ひだまり運営委員会 鶴乃会		
	25	火		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 地区社協(控室)	市民センター	つぼみの会	
	27	木				
	28	金	パソコン友遊	四区自治会	民謡サークル	
	29	土	ひだまり			
	2020年 3月	1	日			四区自治会
		2	月	スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊 書道教室	スリーアール(スﾝﾊ)
		3	火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室	
		4	水	ひだまり配食	市民センター 絵手紙	
5		木	広報配布	アートフレンド		
6		金	なかよし広場 パソコン友遊			
7		土	あかり	歌謡教室	町協役員会	
8		日	一区自治会	四区自治会		
9		月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	書道教室	スリーアール(スﾝﾊ)	
10		火		ひだまり準備 パソコン友遊		

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

市民センターより

**和室暖房設備の故障について**

いつもご利用ありがとうございます。現在暖房設備の一部故障により、和室の暖房が使用できなくなっております。復旧作業を進めておりますが、見通しが立たない状況です。寒い時期に暖房が使えず利用者の皆様にはご不便をおかけして申し訳ありません。

復旧できるまで他の屋室に振り替えてご利用いただくなど、ご一考お願いいたします。

また、大小ホール、クッキングルームも一部暖房器具が使用できない状況ですが、こちらは他の暖房器具が使用できるため、今まで通りご利用いただけます。

サークル代表者の皆さんへ

**登録申請書提出のお願い**

2020年度サークル登録の申請用紙を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。

**提出期限:2020年3月16日(月)**

※ご不明な点は市民センター(68-1007)へお願いします。

**市民税・県民税出張申告相談 開催のお知らせ**

◎すずらん台では下記のとおり開催されます。

**日 時 2月20日(木)**

**13:30～14:30**

**場 所 すずらん台市民センター  
大ホール**

- 開催時間は1時間です。
  - 確定申告(所得税)の受付はできませんのでご注意ください。
- 問合せ先:名張市役所 課税室(☎63-7429)

名張ユネスコ協会より

**書きそんじはがき、  
年賀状の収集にご協力をお願いします!!**

市民センター窓口に(公)日本ユネスコより『書きそんじハガキ回収ボックス』が設置されています。ユネスコ世界寺子屋運動では、全国から集まったハガキを募金にかえ、学びの場を世界に広げていく運動を行っています。

★以下のようなもののご協力をお願いします。

- うっかり書き損じてしまった年賀状、郵便ハガキ
- 未使用切手、未使用プリペイドカード(QUOカード、テレホンカードなど)
- 図書券、商品券、ビール券、おこめ券、収入印紙、旅行券など

