



もくじ



- 1面 すずらん台地縁法人化について他
- 1面 主催学級について
- 2面 市民センターよりお知らせ
- 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 その他のお知らせ

すずらん台の人口(2020年8月1日現在)			
男性	1799人 (前月比-4人)	女性	1817人 (前月比-1人)
合計	3616人 (前月比-5人)	世帯数	1552世帯 (前月比-1戸)



市民センターだよりは町づくり協議会のホームページでもカラー版をご覧いただけます

すずらん台 町づくり

2020年9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](mailto:suzuran-ko@emachi-nabari.jp)

★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★

すずらん台町づくり協議会より住民の皆様へ

すずらん台地縁法人について

地縁法人の目的及び推進を月々のすずらん台町づくりニュースにて住民の皆様にご理解していただくようにQ&A方式にて報告していきます。また広報を町づくり協議会ニュースとして8月から毎月発行していきます。

8月号では町づくり協議会会長より「地縁法人化推進委員会」を立ち上げについてご報告させていただきました。総会までの期間に住民の皆さまからの説明要請、新たな質問及び提案事項も月々のすずらん台町づくりニュースにて報告回答していきます。また推進成果の中間報告として、町づくり協議会規約(案)などを配布していきます。

ご質問は検討委員である各自治会長にお問い合わせください。又市民センター、西集会所、東集会所、お茶屋に推進状況を掲示します。

Q&Aの内容は別途町づくり協議会からの配布物をご覧ください。

町づくり協議会職員の募集について

すずらん台町づくり協議会の業務全般をしていただく職員を若干名募集いたします。委細は別紙回覧をご覧ください。

主催学級・講座のお知らせ

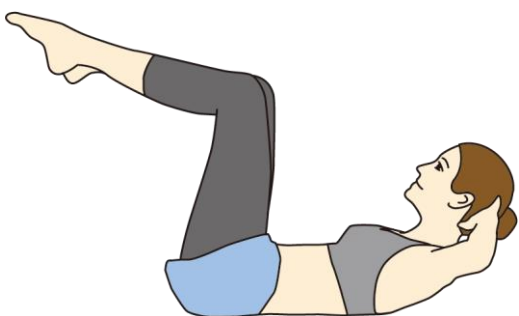
【お知らせ】

・9月11日(金)開催の「音楽工房さんと歌いましょう♪」の受付は終了しました。

コロナウイルス感染拡大予防のため、当日受付はできませんのでご了解お願いいたします。

【予告】

・11月、12月のカルチャーすずらんは「3回連続ピラティス体験講座」を予定しています。応募要領等詳細は10月号で掲載いたしますので、ご確認ください。皆さまのご参加お待ちしております。



市民センター清掃のお知らせ

市民センターをよりきれいにご利用いただくため、恒例の「市民センター秋の清掃」を下記のとおりで行います。皆様にはお忙しいところ恐縮ですが、ご参加下さいますよう、よろしくお願いいたします。

記

日時 2019年10月3日(土) 9:00~11:00頃

(雨天の場合 10月4日(日)に延期)

場所 すずらん台市民センター

その他 ・時節柄、コロナウイルス感染症対策として、最初と最後の集合、挨拶は省略させていただきます。ただし、参加の際には受付名簿の記入をお願いいたします。

・タオル、除草道具、軍手などは各自ご準備、マスク着用でご参加ください。

※マスクは熱中症予防のため周りに人がいない場所で外すなど各自対策をお願いいたします。

・お茶を用意させていただきます。



市民センターよりお知らせ

熱中症にご注意!!



9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。サークル、その他活動の際には、各自飲み物をご用意いただき、こまめな水分補給、休息をお願いいたします。

また、今年は新型コロナウイルス感染症対策で来館時のマスクの着用をお願いしております。熱中症にならないために、周りに人がいない場所でマスクを外し休息するなど対策をお願いいたします。

市民センター業務時間のご案内

すずらん台市民センターの業務時間は

平日午前 8:30~午後 5:00 まで

となっております。

ライフサポートクラブのコミュニティバスの受付や、軽トラックご使用の申込み等は時間外の対応はできませんので、よろしくご理解のほどお願いいたします。

がでしよう。すするあいうべ体操など試してみたいか

唾液腺マッサージ



耳下腺
耳の前、上の奥歯のあたり

顎下腺
あごの骨の内側のやわらかい部分

年間約三万八千人の方が命を落としている誤嚥性肺炎を防ぐには、口や喉の周りの筋肉を鍛えることが大切です。「唾液腺マッサージ」はじめ、噛む、飲み込む、発声する、笑うといった動作で、唇や舌、口周辺の筋肉がスムーズに動くよう口腔機能を維持します。歯科検診で自分の歯や口の状態を知って

「口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)」とは、食事の時によくむせこみ、硬い物が食べづらく、おしゃべりもしづらくなることで栄養不足や気持ちの落ち込みを引き起こす現象を言います。その原因は、主に加齢による口周りの筋力低下や、歯の本数が減少して口腔機能が低下してしまう事です。予防方法として、ブラッシングで口の中を清潔に保ち虫歯や歯周病から歯を守る事です。

「口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)」とは、食事の時によくむせこみ、硬い物が食べづらく、おしゃべりもしづらくなることで栄養不足や気持ちの落ち込みを引き起こす現象を言います。その原因は、主に加齢による口周りの筋力低下や、歯の本数が減少して口腔機能が低下してしまう事です。予防方法として、ブラッシングで口の中を清潔に保ち虫歯や歯周病から歯を守る事です。

健康長寿はお口から

民生だより

対策 1-1 あいうべ体操(口の周りの筋力をアップ)

①~④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く

②口を「いー」と大きく横に広げる

③口を「うー」と強く前に突き出す

④舌を「べー」と突き出し下に伸ばす



すずらん台 町づくりニュース

2020年9月号

●福祉青少年部会より
敬老会の記念品について

9月13日(日)開催予定の敬老会は町づくり協議会案内の通り、新型コロナウイルス感染予防の観点により中止となりました。

それに伴い部会において種々検討した結果、顕彰者については例年通り、またその他の75歳以上の対象者全員に対しましてはささやかではあります。記念品を贈呈させて頂くことになりました。

人生の諸先輩方に敬意を表し、自治会を通して順次お届けさせて頂いていただきますので、どうぞお受け取りいただきたく、ご案内申し上げます。



やめて！路上駐車・迷惑駐車！！

すずらん台地域の路上駐車について、町づくり協議会(総務会)で話し合いました。住民からのご意見として

- 歩道に複数の車が駐車され困っている。
- 生活道路に停めているために大型車の運転者が通行できず困っている。
- 三差路に駐車しているため見通しが悪くなり困っている。

などの声が届いています。

名張市道路管理課では歩道に停めている車、また片側を歩道に乗り上げて停めている車は写真に撮り記録していると連絡がありました。町づくり協議会では路上駐車台数の調査を実施し、名張警察と連絡しながら安心安全な町づくりに取り組みます。



野生の猿出没注意！！

最近すずらん台団地内で、野生のサルが目撃情報が報告されています。

先日はすずらん台小学校でも出没し、子どもたちが育てた野菜が被害にあったそうです。サルを目撃したら、

- 時間・場所・頭数などをすぐに市民センターや、近くの自治会役員へお知らせください。自治会で情報を収集しています。(例朝9時に西一番町の家屋の上で3頭目撃した、等)
- サルが近くにいるときは、目を合わせることと襲ってくる可能性があるの、視線は合せず、刺激しないでください。



別途、すずらん台小学校より回覧で、猿の対処方法を発行していただいていますので、ぜひご覧ください。(市民センター ☎68・1007)

●サロンきずな・西一番町お茶屋より「朝市キャンペーン」のお知らせ

地域産野菜の生産者を応援しよう！
サロンきずな、西一番町お茶屋では地域住民の皆さんが育てた野菜や果物を朝市で販売しています。開催日は左記のとおりです。ぜひ一度覗きにきてください。

9月の朝市開催日 開催時間 朝10時～12時	西1番お茶屋	サロン「きずな」
	開催場所: 第2公園上	開催場所: 市民センター隣
9月 5日(土)	9月 6日(日)	9月 6日(日)
9月12日(土)	9月13日(日)	9月13日(日)
9月19日(土)	9月20日(日)	9月20日(日)
9月26日(土)	9月27日(日)	9月27日(日)

・夏野菜に加え、秋野菜も日を追うごとに増えてきます。生産者さん自慢の新鮮野菜です。
・包装単位は、少数家族向けの少量パックです。



バリバリ現役プロジェクト からのお知らせ

〈すずらんメロディカフェについて〉

9月3日(木)・・・中止

10月1日(木)・・・開催できるかどうかは「サロンきずな」及び「市民センター」に掲示いたします。



まちの保健室からのお知らせ

・がん検診 9/12(土)
・特定健診 10/31(土)
を実施します。

申し込まれた方は、日にちの確認をお願いします。後日問診票が届きますので、持ち物の確認もお願いします。



お問い合わせは…

すずらん台まちの保健室 ☎68-5700へ

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…9月10日(木) **中止**
- ② はつらつスクエアステップ…9月14日(月) **中止**
- ③ はつらつ/ルディックウォーキング 9月24日(木) ★開催
- ④ ラジオ体操は密にならないように注意して行っています。
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 ③は飲み物、タオル、履き慣れた靴で!!

●すずらん♪らんらん♪ポイントの交換

2019年度分の交換はポイント交換期間が過ぎていても交換します!

今月のセンター行事およびサークル活動(2020年9月5日～10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 9月	5	土		歌謡教室	町協役員会	
	6	日			四区自治会	
	7	月	広報配布 スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊 にこにこクッキング 習研の会	スリーアール(ズンバ)	
	8	火		パソコン友遊		
	9	水	町の保健室「認知症サポーター養成講座」	ヨガとピラティス こども絵画教室	つぼみの会	
	10	木	ピラティスミッドM		夢クラブ	
	11	金	主催「音楽工房さんと歌いましょう♪」	自彊術すずらん パソコン友遊	民謡サークル	
	12	土	がん検診	がん検診		
	13	日				
	14	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会	スリーアール(ズンバ)	
	15	火	エアロビクス	IT講習 絵画教室 壽永会		
	16	水	ひだまり		きずな公園委員会	
	17	木		アートフレンド		
	18	金	パソコン友遊	自彊術すずらん		
	19	土	町協総務会	歌謡教室 吟詠会	三区自治会	
	20	日	休館日			
	21	月		ひだまり役員会		
	22	火		ひだまり準備 絵画教室		
	23	水	ひだまり食事会・配食	ヨガとピラティス こども絵画教室	つぼみの会	
	24	木	ピラティスミッドM		ベルブーケ	
	25	金		自彊術すずらん パソコン友遊	民謡サークル	
	26	土		吟詠会		
	27	日	町協環境部会 町協安防部会			
	28	月	スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊 鶴乃会 習研の会	スリーアール(ズンバ)	
	29	火		パソコン友遊		
	30	水	【メンテナンス】	【メンテナンス】		
	2020年 10月	1	木	地区社協「友愛の集い」	バリバリ現役「メロディカフェ」(仮) アートフレンド	
		2	金	なかよし広場【メンテナンス】	【メンテナンス】	
		3	土	センター草刈り清掃	歌謡教室	町協役員会
		4	日	センター草刈り清掃(予備日)		四区自治会
5		月	スリーアール(ヨガ)	パソコン友遊 にこにこクッキング 習研の会	スリーアール(ズンバ)	
6		火	エアロビクス	IT講習 ひだまり準備 絵画教室		
7		水	ひだまり配食	絵手紙		
8		木	地区社協「友愛の集い」	はつらつ♪らん*らん健康体操 はつらつ元気隊		
9		金			民謡サークル	
10		土				

町協…すずらん台町づくり協議会

あの石田ゆり子さんも
ピラティスやっています

ヨガ&ピラティス 会員募集

活動日：(基本的に) 毎月第2・4水曜日
時 間：ヨガ 14:00～15:00
ピラティス 15:00～16:00

会 費：それぞれ月 1,000円

★興味のある方は見学・体験に是非いらして下さい。

すずらん台ヨガ・ピラティスサークル
連絡先:市民センター(68-1007)

なかよし広場の開催日

🎃10月🎃 10月2日(金)…
「親子でふれあい遊びをしましょう！」

★ちびっこクラブと合同

場 所 すずらん台市民センター 大ホール、和室

時 間 10:00～11:30

★コロナウイルス感染症予防対策を十分行って開催しています。

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。

