



- 1、2面… 主催学級のお知らせ
- 2面… 3月の主催学級報告
- 3面… 民生だより
- 3面… 市民センターよりお知らせ
- 4面… 月間予定表

|                       |       |          |     |        |          |
|-----------------------|-------|----------|-----|--------|----------|
| すずらん台の人口(2022年3月1日現在) |       |          |     |        |          |
| 男性                    | 1758人 | (前月比+1人) | 女性  | 1773人  | (前月比±0人) |
| 合計                    | 3531人 | (前月比+1人) | 世帯数 | 1573世帯 | (前月比+5戸) |

# すずらん台 市民センターだより

## 2022年4月号

すずらん台町づくりニュース、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ご覧いただけます  
「すずらん台町づくりニュース」は別刷りで発行しています。地域のニュースをぜひチェックください!

すずらん台 町づくり

2022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 TEL68-1007 ✉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★

### 空調工事に伴う昼間の新規貸し館中止のお知らせ

市民センターの空調工事を下記期間で行います。つきましては期間中、**昼間の新規ご利用予約は中止**とさせていただきますので、ご理解の程お願いいたします。すでにご予約いただいている団体様につきましてはご利用いただけます。工事期間中は振動や騒音でご迷惑をおかけいたします。

**空調工事期間:2022年4月25日(月)~6月中旬頃**

昨年11月に開催して好評だったバードウォッチングの第2弾です。前回に引き続き日本野鳥の会の田中先生を講師にお迎えして、草木が芽吹く新緑の季節、また前回とは違った野鳥を観察できると思います。前回ご参加いただいた方も、初めての方も大歓迎です。普段何気なく見かけている小鳥の名前や生態を知ると、愛着がわきますよ!

※コースは市民センターから滝之原地区を牛舎側へ下り、サンフラワー側から市民センターへ戻るコースを2時間ほどかけゆっくり歩きます。  
野鳥は臆病なので、服装は地味な色にし、大きな声は控えましょう。



受付 4月14日(木) 8:30より受付開始\*お申し込みは ☎68-1007または窓口まで定員になり次第締め切ります

持ち物 双眼鏡又はオペラグラス(お持ちの方、飲み物、タオル

集合 8:50 市民センター 駐車場

講師 日本野鳥の会 田中豊成(とよしげ)様

定員 15名 ※要事前申し込み 参加費 無料

服装 地味な色の服装、歩きやすい靴、マスク着用



日時 5月18日(水) 8:50~11:30頃  
(9:00~バードウォッチング 11:00~センターでまとめ学習)

雨天の場合 5月19日(木)へ順延 時間は同じ

\*5月19日雨天の場合は中止

### 春のすずらん台でバードウォッチング

5月度 主催学級



主催学級・講座のお知らせ  
お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)へ

新年度が始まりました!今年度もコロナウイルスの感染対策を充分に行いながら市民センターの運営、学級づくりをしていきたいと思っております。別刷りで主催学級、講座の年間計画を発行しています。ぜひご覧ください。

★今年度は通年で体操教室『Let's try! いすで体操』を開催します。募集要項、申し込み方法は次ページです。ぜひチェックしてください。

★例年5月に開催している開講式を兼ねた館外学習は当面延期とさせていただきます。

#### 【新型コロナウイルスに関する共通注意事項】

- 参加希望の方は事前申込みをお願いします。
- 当日発熱・風邪症状のある方は参加の自粛をお願いします。
- 当日はマスクの着用、検温にご協力をお願いいたします。
- 状況により開催が困難になった場合は、申込者にご連絡いたします。



# 連続講座 体操教室 Lets try! いすで体操

性別問わず  
楽しめます!

日時 毎月第4火曜日 10:00~11:00頃

- ①回目 5月24日 ②6月28日 ③7月26日 ④8月23日
- ⑤9月27日 ⑥10月25日 ⑦11月22日 ⑧12月27日
- ⑨2023年1月24日 ⑩2月28日 ⑪3月28日 (全11回)

場所 市民センター 大ホール 講師 要晴香 様

参加費 無料 定員 12名※基本的に通年(11回)参加できる方

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク着用

受付 4月14日(木)8:30より受付開始※定員になり次第締め切ります。

☆講師にすずらん台にご縁のある要晴香先生をお迎えして、一年間を通して膝や腰に負担の少ない、イスを使った体操を学びます。イスという身近なツールを使って、自宅で空き時間に繰り返してできる体操ですので、おうち時間の活用にも有効です。ストレッチや脳トレなど、盛りだくさんの内容です。お楽しみに!



## 3月の主催学級報告

◆カルチャーすずらん  
「味噌作り」：3月10日(木)

恒例のお味噌作りですが、コロナウィルス感染状況から今年度も自宅制作・センター制作に分けての開催としました。

大豆、塩切  
つぶした大豆、塩切  
茹でて丁寧に混ぜて...



自宅での制作にチャレンジされる方も増えましたが、数名の方がセンターで制作されました。

た。お申込みいただきました皆さん、また準備の段階からお世話いただきありがとうございました。菊池さん・小栗さんありがとうございます。次年度こそは、またみんなで賑やかなお味噌づくりができるように願っています。



完了は仕込みは詰めて容器に詰めて半年ほど熟成します。

◆主催学級「おなかの健康教室」  
：3月25日(金)

三重ヤクルト販売(株)から管理栄養士の井上様にお越しいただき、おなかの構造、おなかの中に住む菌、よい排便を促すための生活習慣、自分でできるマッサージなどを教えていただきました。



小腸は伸ばすと6メートルもあるなど驚きの情報も知ることができました。また、参加者さんからは日頃の疑問やお話を聞いての質問も出て、有意義な時間を過ごすことができました。ご参加いただいた皆さん、講師の井上様ありがとうございます。

◆主催学級「閉講式」：紙面で開催

コロナ前は例年、3月に閉講式を行っていましたが、昨年引き続き今年も新型コロナウイルス感染防止のため、閉講式は市民センター日より紙面での振り返りとさせていただきます。

また、一年を通して熱心にご参加いただいた方に心ばかりの参加賞をお届けさせていただきました。

次年度も変わらず主催学級にご参加いただきますようお願い申し上げます。

## 忘れ物、落し物のお知らせ

市民センター内での忘れ物、路上・公園での落し物にお心当たりのある方は、市民センターまでご確認をお願いいたします。写真の他にも

- 眼鏡 ●上着等の衣類
- 文房具類 ●タオルやハンカチ類
- 鍵 (路上や公園で習得されたものを含む) ★多数あり
- 腕時計 ●その他

※4月末まで保管し、お申し出がない場合は、5月初めに一旦処分させていただきます。



## なかよし広場の開催日

4月 4月8日(金)

5月 5月6日(金)

感染対策を徹底して実施しています。

★4月、5月は「みんなであそぼう」です。

場所 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。



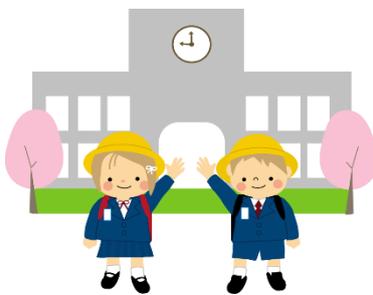
## 地域の輪は、あいさつから

やわらかな春風が、心地よく頼に感じる時節となりました。4月は様々な新しいスタートがあります。誰しも馴れない不安とこれからへの希望が入り混じりがちです。新しい社会へ一歩踏み出す時に、地域の皆さんから「おはよう」「いってらっしゃい」「お帰り」などの声掛けは、人との輪を温めるきっかけになると思います。

今年のすずらん台小学校の新一年生は、22名(転入状況により増減有)学校への登下校にデビューします。今までも、自ら挨拶してくれる児童・生徒も多々ありますが、地域の皆様からの声掛けも見守りを兼ねてご協力よろしくお願いいたします。

世間では、何かと重苦しいニュースが飛び交っています。地域で安心して遊び、老若男女が助け合い安心して住むことができる一つとして、挨拶することで地域の輪が広がるよう願っています。

皆様からの「子育て・学校生活・健康・医療・介護・生活費」などの悩みや相談の窓口として、地域の民生委員・児童委員(8名)と主任児童委員(1名)がいます。何かお困りことがあります。たらご連絡ください。関係機関につなげます。



## 民生だより

## 市民センターよりお知らせ

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下記のとおり実施されます。

実施日 2022年4月12日(火)

時間と場所

- 9:45~10:10 すずらん台西集会所
- 10:25~11:00 すずらん台東集会所
- 11:10~11:30 すずらん台市民センター

★詳しくは市の広報(3月号)をご覧ください。

問合せ先:名張市環境対策室 ☎63-7492

予防注射代は

1頭につき3,400円です。  
新規登録の場合は別途登録料がかかります。



市民センター管理運営委員のみなさまへ

### 4月度市民センター管理運営委員会のお知らせ(再掲)

4月度の標記委員会は下記の日程で開催しますので、ご出席のほどよろしくお願いいたします。

記

4月度 日 時 4月9日(土)10:00~

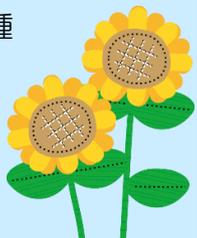
- 4月初旬に個別に開催案内を配布いたします。
- 4月度は現運営委員さんで2021年度最終開催しますので、ご出席をよろしくお願いいたします。

場 所 市民センター 大ホール

以上

### ど根性ひまわりの種さし上げます!!

今年も市民センターにすずらん台小学校よりど根性ひまわりの種をいただきました。すず小栽培委員のみなさんが育て、種を採取したものです。自由にお持ち帰りいただき、ぜひご自宅で大きな花を咲かせてください。



~東日本大震災を忘れない~ど根性ひまわりとは…2011年3月東日本大震災の津波の被災地に芽を出し、大きな花を咲かせたひまわりが「ど根性ひまわり」と命名され、被災者の皆さんの大きな心の支えとなったそうです。

そのひまわりの種が年々受け継がれ、震災、津波の被害を忘れないために全国に広められました。2016年すずらん台にもらい受けたものを、すずらん台小学校の皆さんが引継ぎ大切に育ててくれています。



## 4月17日(日)は

名張市長選挙/名張市議会議員選挙の投票日です。

**投票時間** 午前7時~午後8時

お仕事や用事で当日投票所に行けない人は「期日前投票」を

期 間 4月11日(月)~16日(土)

投票時間 午前8時30分~午後8時

場 所 名張市役所1階 大会議室

お問合せは…名張市選挙管理委員会(63-7314)へ

| 月           | 日           | 曜日 | 午 前              | 午 後                     | 夜 間    |  |
|-------------|-------------|----|------------------|-------------------------|--------|--|
| 2022年<br>4月 | 5           | 火  | 広報配布 エアロビクス      | ひだまり準備 絵画教室             |        |  |
|             | 6           | 水  | ひだまり配食           | ピラティスマット M ヨガとピラティス 絵手紙 |        |  |
|             | 7           | 木  |                  |                         |        |  |
|             | 8           | 金  | なかよし広場           |                         | 民謡サークル |  |
|             | 9           | 土  | センター管理運営委員会      |                         | 町協役員会  |  |
|             | 10          | 日  |                  |                         |        |  |
|             | 11          | 月  | スリーアール(ヨガ) 書道の会  | 習研の会                    |        |  |
|             | 12          | 火  | ㊦狂犬病予防注射         | ピラティスマット M ひだまり準備       |        |  |
|             | 13          | 水  | ひだまり配食           | こども絵画教室                 | つぼみの会  |  |
|             | 14          | 木  | 己書うっちゃん道場        | はつらつ♪らん*らん健康教室 はつらつ元気隊  |        |  |
|             | 15          | 金  | まちの保健室           | 自彊術すずらん                 |        |  |
|             | 16          | 土  | 選挙準備 民生会         | 選挙準備                    | 選挙準備   |  |
|             | 17          | 日  | 名張市長選挙・名張市議会議員選挙 | "                       | "      |  |
|             | 18          | 月  | スリーアール(ヨガ)       | スクエアステップ 習研の会           |        |  |
|             | 19          | 火  | エアロビクス           | ひだまり準備 絵画教室             |        |  |
|             | 20          | 水  | ひだまり配食           | ヨガとピラティス                |        |  |
|             | 21          | 木  |                  | 町づくり協議会                 |        |  |
|             | 22          | 金  |                  |                         | 民謡サークル |  |
|             | 23          | 土  |                  | 吟詠会 歌謡教室                |        |  |
|             | 24          | 日  | すずらん台町づくり協議会(総会) |                         |        |  |
|             | 25          | 月  | スリーアール(ヨガ)       | ひだまり役員会 鶴乃会 習研の会        |        |  |
|             | 26          | 火  |                  | ひだまり準備 絵画教室             |        |  |
|             | 27          | 水  | ひだまり会食・配食        | こども絵画教室                 | つぼみの会  |  |
|             | 28          | 木  |                  |                         |        |  |
|             | 29          | 金  |                  |                         |        |  |
|             | 30          | 土  |                  |                         |        |  |
|             | 2022年<br>5月 | 1  | 日                |                         |        |  |
|             |             | 2  | 月                | スリーアール(ヨガ)              |        |  |
|             |             | 3  | 火                | エアロビクス                  | 絵画教室   |  |
|             |             | 4  | 水                |                         |        |  |
| 5           |             | 木  |                  |                         |        |  |
| 6           |             | 金  | 広報配布 なかよし広場      | 自彊術すずらん                 |        |  |
| 7           |             | 土  |                  | 歌謡教室                    | 町協役員会  |  |
| 8           |             | 日  |                  |                         |        |  |
| 9           |             | 月  | スリーアール(ヨガ) 書道の会  | にこにこクッキング 習研の会          |        |  |
| 10          |             | 火  |                  | ひだまり準備                  |        |  |

町協・・・すずらん台町づくり協議会

### 自治会役員、班長のみなさまへ

いつも町づくりニュース、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元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ひいたします。

### 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。**