



- 1面**..... 主催学級のお知らせ
- 2面**..... 1月の主催学級ご報告
- 2面**..... その他お知らせ
- 3面**..... 民生だより
- 4面**..... 月間予定表

すずらん台 市民センターだより

2023年(令和5年)2月号

すずらん台の人口(2023年1月1日現在)			
男性	1733人 (前月比+1人)	女性	1770人 (前月比+5人)
合計	3503人 (前月比+6人)	世帯数	1589世帯 (前月比+2戸)

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

「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!



2023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 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★

2月度主催学級 映画上映会

とんび

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)

日時 **2月24日(金) 13:30 ~ 15:50頃**
 場所 市民センター 大ホール
 定員 **30名** 参加費 **無料**
 持ち物 **マスク着用、座布団など**
 受付 **2月13日(月) 8:30より受付開始**
 ※定員になり次第締め切ります。



【作品の紹介】ドラマ化もされた重松清原作の小説の映画化。妻を失った夫と、彼に男手一つで育ててもらった息子の硬い絆を描く。昭和30年代、運送業者のヤスは愛妻の妊娠に嬉しさを隠しきれず、子供の誕生を楽しみにしていた。やがて息子のアキラが誕生し、周囲は「とんびが鷹を生んだ」と騒ぎ立てる。ところがそんな矢先、妻が事故で他界してしまい、父子2人の生活が始まる。親の愛を知らぬまま父になったヤスは仲間たちに支えられながら、不器用にも息子を愛し育て続ける。そしてある日、誰も語ろうとしない母の死の真相を知りたがるアキラに、ヤスは大きな嘘をつく。



【監督】瀬々敬久 【原作】重松清 【出演】阿部寛、北村匠海、薬師丸ひろ子、杏 他

3月度主催学級

閉講式と茶話会

日時 **3月10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。
 【第一部】
 ・茶話会

☆今年は3年ぶりに閉講式を開催させていただきます。久しぶりの受講生の皆さんの率直な意見交換、雑談楽しみにしています。

★お茶をいただきながら、

- ・2022年度の振り返り
- ・2023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
- ・2023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っております。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。

23年度は館外学習も実施の方向で準備をします。お楽しみに!



前ページからの続き

引き続き感染対策を！

当面の間、市民センターにお越しの際は右記の点にご注意、感染対策にご協力をお願いいたします。

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。

先生の本音トーク(?)に笑いも絶えず引き込まれました。



ふろしき2枚で簡易リュックに!たくさん入ります!非常袋に2,3枚入れておくといざという時便利。

◆主催学級「基礎からわかるSDGs」ふろしき活用講座…1月20日(金)
 今回は環境について学びました。四日市の三重県環境学習情報センターより講師の坂崎様をお迎えし、昨今よく耳にするSDGs(エスディーズ)という言葉や、私たち人間の活動が環境に及ぼす影響についてわかりやすく教えていただきました。
 その後、ふろしきの活用術を実際にやってみました。レジ袋の代わりだけでなく、包むもの形や重さで包み方を変えたり、2枚使うと非常時のリュック代わりになったりと盛りだくさんの内容でした。「今後使ってみたい」「ふろしきに対する認識が変わった」などご意見も多くありました。

1月の主催学級報告



◆「レッツトライいすで体操」
 ◎回目…1月24日(火)
 10年に一度の最強寒波が近づき、窓の外では強風がうなる中、いつものように穏やかに体操教室が始まりました。指先から順に腕、肩…意識を向けてゆつくりと体を動かすうちに冷たかった指先もいつのまにか温まり、暖房が暑く感じられるほど体の内側からポカポカとしてきました。ぜひおうちでも実践して、体を内側から温めて寒い冬を乗り切りましょう!

なかよし広場の開催日

3月 3月3日(金)
 ★1月は「記念製作」です。
 なかよし広場に参加した思い出に記念品を作ります。何ができるかは当日のお楽しみです!

4月 4月5日(金) ★4月の内容は未定です。

場所 市民センター 和室
 時間 10:00~11:30

感染対策を徹底して実施しています。

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。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。保護者さんどうしの交流の場にも!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。

市民センターより
 サークル代表者の皆さんへ

登録申請書提出のお願い(再掲)

2023年度サークル登録の申請用紙を1月中旬に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:2023年3月15日(水)

※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 3月2日(木) 13:30~14:30
場所 すずらん台市民センター 大ホール

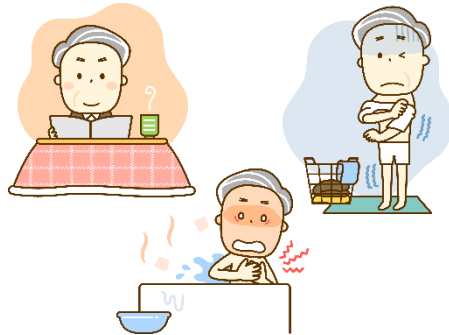
- 開催時間は1時間です。
- 確定申告(所得税)の受付はできませんのでご注意ください。

問合せ先:名張市役所 課税室
 (☎63-7429)

「ヒートショックに気をつけよう」

民生だより

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックと呼びます。真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入ったときは、家の中の温度差が原因となるので要注意です。特に冬場は浴槽でのヒートショックが増えています。対策として、



① **脱衣所と浴室を温める**…浴室内に暖房器具が無い場合、入る前に温かいシャワーを出し、浴槽のフタを開けて浴室内を温めておくと良いようです。

② **浴槽から出るときはゆっくりと出る**…お湯につかっているときは、身体が温められて血圧が低下しているため、急に立ち上がるとめまいを起し失神する可能性があります。ゆっくり立ち上がることを心掛け身体への負担を軽減してください。

③ **飲酒後の入浴は避ける**…飲酒をすると血圧が下がり、入浴中もあいまって血圧が二重に下がり危険な状態になります。また、入浴して汗をかくと体内の水分が減って血液がドロドロの状態になるので、入浴前後の水分補給に気をつけてください。

この冬は、10年に一度の寒波と言われています。新型コロナウイルスに加えインフルエンザも流行していますので、ご自身の体調には十分ご留意ください。(民生会の学びから)

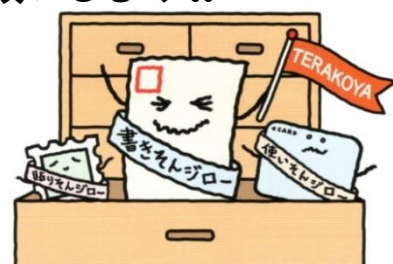
名張ユネスコ協会より

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名張ユネスコ協会より『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。

- ・ うっかり書き間違えてしまったり、買いすぎて余った、年賀ハガキ、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)
- ・ 使用済み切手(切手の周りを1cmほど残して切り取ってください。)



ダンス講座3兄弟キャラクター
©DENTSU INC.

11枚の書き損じはがきで一人の子どもがひと月、学校へ通えます。

春季全国火災予防運動3月1日～7日

「一緒に始めよう火災予防」

これから春先にかけて、空気の乾燥や強風で火災が発生しやすい気候となります。防火のため特に以下の点に注意しましょう。

- ・ お出かけ前や就寝前は、火の元の確認を行いましょ。
- ・ カーテンや洗濯ものなど燃えやすいものの近くでストーブを使用しない。
- ・ コンロ等火を使用する際はその場を離れず、使用後は消火を確認しましょ。
- ・ 住宅用火災警報器を設置し、定期的な作動確認を(設置後10年を経過したものは取り換えを)行いましょ。
- ・ 強風時、乾燥時は屋外でたき火をしない。
- ・ 火遊びはさせない。



給食ボランティアグループ ひだまりより

ボランティア会員募集中!

私たち“ひだまり”はご高齢者のお宅へ月4回のお弁当配達と月1回の食事会・交流会を実施している給食ボランティアグループです。

現在、私たちと一緒に弁当を作ったり、配達をして下さるボランティアメンバーさんを募集しています。(男女不問)



心のコもった温かいお弁当を手渡して届けることによって安否確認にもなっています。

興味のある方は…まちの保健室(☎68-5700)

市民センター(☎68-1007)まで

♡ご連絡お待ちしております♡

月	日	曜日	午 前	午 後	夜 間	
2023年 2月	5	日				
	6	月	広報配布 スリーアール(ヨガ)	習研の会		
	7	火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室		
	8	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス こども絵画	つぼみの会 スリーアール(ダンス)	
	9	木	己書筆文字サークル	はつらつ♪らんらん*健康教室 はつらつ元気隊		
	10	金				
	11	土	センター管理運営委員会			
	12	日	四区自治会			
	13	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会		
	14	火	ひだまり準備			
	15	水	ひだまり配食	民謡サークル		
	16	木		メロディカフェ		
	17	金		町協		
	18	土	民生会	歌謡教室		
	19	日	町協総務会 町協環境部会			
	20	月	スリーアール(ヨガ)	ひだまり運営委員会 スクエアステップ 習研の会		
	21	火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室		
	22	水	ひだまり会食・配食 地区社協(控室)	ヨガとピラティス こども絵画	つぼみの会 スリーアール(ダンス)	
	23	木				
	24	金		主催映画上映会		
	25	土		吟詠会		
	26	日	四区自治会			
	27	月	スリーアール(ヨガ)	鶴乃会 習研の会		
	28	火	レッツトライいすで体操	ひだまり準備 絵画教室 まちの保健室		
	2023年 3月	1	水	ひだまり配食	絵手紙 民謡サークル 市民センター	
		2	木		名張市(市・県民税説明会)	
		3	金	なかよし広場		
		4	土		歌謡教室	町協役員会
5		日	四区自治会			
6		月	スリーアール(ヨガ)	習研の会		
7		火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室		
8		水	ひだまり配食	ヨガとピラティス こども絵画	つぼみの会	
9		木	カルチャー「味噌作り」(午前の部) 己書筆文字サークル	カルチャー「味噌作り」(午後の部) はつらつ♪らんらん*健康教室 はつらつ元気隊		
10		金	主催「閉講式」			

・町協・・・地縁法人すずらん台町づくり協議会 ・環境部会・・・環境設備部会

落とし物、忘れ物が届いています。ご確認を！

市民センター窓口に市民センター内・外の落とし物・忘れ物を展示しています。散歩中等に紛失した鍵・帽子・ハンカチ・タオル等も届いている可能性がありますので、お心当たりのある方はご確認をお願いします。

※長期にわたって持ち主不明のものは3月末に一旦処分します。

※現在は市民センター外での落とし物は受け付けておりません。

(警察へのお届けをお願いしております。)

