

すずらん台 市民センターだより

2023年(令和5年)5月号



QRコードをスマートフォンで読み込んでください↓

- 1、2面… 主催学級のお知らせ
- 2面… 4月の主催学級ご報告
- 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
- 4面… その他お知らせ

すずらん台の人口(2023年4月1日現在)					
男性	1717人	(前月比-12人)	女性	1774人	(前月比+4人)
合計	3491人	(前月比-8人)	世帯数	1589世帯	(前月比-3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



2023年5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★

2023年度がスタートしました! 地域のコミュニティ、学びの場として 市民センターをぜひご利用ください!!

市民センターも2023年度がスタートしています。コロナウイルスが5月8日付で感染症法上第5類に分類され、長かった規制や自粛の生活も明るい兆しが見えてきました。市民センターまつりやその他の地域の行事も今年度は開催される見通しです。市民センターでは引き続き感染対策を行いながら、少しでも住民の皆様の学びや癒し、集いの場を提供できるよう今年度も計画していきます。

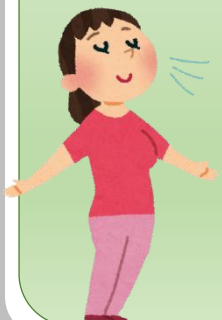
年間予定を先月号で配布させていただきました。皆さまのご参加お待ちしております。

☆☆今月は別刷りでサークル紹介も配布しています。ぜひ参加をご検討ください。☆☆

自彊術は呼吸法や指圧、マッサージ、ストレッチなどの要素を含んだ31の動作で構成された健康体操です。硬くなった関節がほぐれ、ゆがんだ骨格を矯正し血液の循環が活発になるなど、自分の手で心身を健康な状態に導く体操です。



自分で行う体のケアの心地よさを体感し、すみずみまでリフレッシュしましょう!
体験後はサークルに入会して継続することもできますよ😊



日時 6月12日(月)、6月26日(月)
の全2回 14:00~15:30頃
場所 市民センター 大ホール
講師 安室 綾子様 定員 15名 参加費 無料
持ち物 フェイスタオル、5本指ソックス(ない方は素足で、ヨガマット(ない方はお貸しします)、飲み物
 ※動きやすい服装とお越しください。
申込み 5月16日(火)8:30より受付開始
 定員になり次第締め切ります。【締切り5/31(水)】
 ※2回とも参加できる方を優先とさせていただきます。

6月度主催学級 2回連続講座 自彊術体験教室

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



絵付けと釉薬かけもできる陶芸教室

①回目(作陶) 6月19日(月) 10:00~14:00頃

②回目(絵付け) 7月24日(月) 10:00~12:00頃

場所 アトリエ 講師 橋本 美穂 様

定員 8名 材料費 2000円(土2kgの場合)

持ち物 タオル(汚れてもよいもの)、新聞紙、

※昼食、飲み物は各自準備下さい。

※汚れてもよい服装でお越しください。

申込み 5月16日(火) 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)

☆恒例の陶芸教室を開催します。今年も2回連続講座で作陶と絵付け・釉薬かけまで行います。講師はおなじみの橋本美穂先生です。使用する土は、白土と赤土から事前にご希望を取らせていただきます。基本は2kgですが、3kg、4kgの注文も可能です。

詳細は市民センターまでお問い合わせください。

☆作品は10月の市民センターまつりで展示にご協力お願いします。

☆自由制作ですので、作りたいものを事前に考えておいてください。初めての方は、お皿、湯飲みなどがおススメです。陶芸が初めての方でも、先生が順次回り、個別に指導していただきますので、安心してご参加ください。



2023年度 男の料理教室



料理初心者大歓迎!

4月の主催学級報告

◆レッツトライいすで体操

①回目: 4月25日(火)

①回目 6月8日 ②回目 7月13日
 ③回目 9月14日 ④回目 12月14日
 ⑤回目 2024年1月11日 ⑥回目 2月8日 全6回(予定)
 ※すべて木曜日、10:00~13:00頃

場所 市民センター クッキングルーム・大ホール

講師 松村 桂子さん、村松 和子さん

募集人数 17名 参加費 700円程度

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、マスク着用

申込み 5月16日(火) 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)

長らくコロナウイルスの影響で開催できていなかった男の料理教室を4年ぶりに開催いたします。感染対策を充分に行い、感染状況や参加人数によって調整しながら開催します。詳細は初回にご連絡します。

料理初心者の方もお気軽にご参加ください。

※当面の間、調理中はマスク着用をお願いします。



新型コロナウイルスに関する共通注意事項 ※募集要項に個別に記載の場合はそちらを優先

●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。

●検温にご協力お願いします。(マスクの着用は個人の判断でお願いします。)

●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。

講師は引き続き要晴香先生です。継続の方と新しく参加される方がおられるので、今年度一回目の今回は基礎的な動きと筋肉や関節を意識した体操を中心に行いました。脳トレも少しあり、右手と左手で違う動きをするのは四苦八苦しましたが、先生いわく『できるできないよりも、できるように考えて体を動かすことが大事です。』とのことでした。

また、先生とも相談させていた

だき、キャンセル待ちをしていた

が、参加していた多くの方に

参加していただくことになり

ました。

皆さん

皆さん



なかよし広場の開催日

6月 6月2日(金)

★身体計測

※5月度は祝日のためお休みです。

場所 市民センター 和室

時間 10:00~11:30

ベビーやキッズの成長は早いものです。ベビー用の体重計もあるのでお気軽にご参加ください。



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。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。

民生だより

「お薬講座」で学び知る

ひだまり会食後のお薬講座で「いまさら聞けないお薬の話」を拝聴しました。お薬の飲み方では、食前・食後・食間っていつ飲むのか、お薬の飲み合わせでは、サプリメント・一部の柑橘類・納豆・青汁など病気によって影響があることや、漢方薬の飲み方、温湿布と冷湿布の使い分けなどを教わりました。



会場から、「お薬は、水・白湯どっち、お茶で飲んでも良いの?」「珈琲はよく飲むけど大丈夫?」「薬飲んでいるのにアルコールをよく飲むのは問題ないの?」「飲み忘れたのに気づいた時はどうしたらいいの?」などの疑問が出されました。

また、どこの病院で、どんな薬を処方してもらっているかを確認したり、医師と薬剤師の両方で、飲み合わせや重複して薬が出ていないかをチェックする事ができるお薬手帳は大切な情報だと知りました。

緊急時は勿論、ご自身の身体に異常があったとき、誰しもお世話になるお医者さんや薬剤師さんが、お薬手帳で情報を得て的確な治療につながるよう努めたいと講座を聞いて痛感しました。

市民センターよりお知らせ

サークル代表者様へ

①サークル代表者会議のお知らせ

いつも市民センターをご利用いただきありがとうございます。左記のとおりサークル代表者会議を開催させていただきますので、ご多忙中恐縮ですがご出席賜りますようお願い申し上げます。

日時 2023年5月20日(土) 10:00~11:30頃

場所 すずらん台市民センター 大ホール

※代表者の方のご都合がつかない場合は代理の方の出席をお願いいたします。

※会議終了後、避難訓練を実施します。

2023年度センター管理運営委員様へ

②センター管理運営委員会開催のお知らせ

左記の日程で開催いたします。6月度より新運営委員さんでの開催となりますので、ご出席のほどよろしくお願ひ申し上げます。

日時 2023年6月10日(土) 10:00~11:30頃

場所 すずらん台市民センター 大ホール

【ご注意点※①、②両会議とも】

- ・換気をしながら開催いたします。
- ・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。

・検温にご協力お願いいたします。(マスクの着用は個人の判断でお願いします。)

・状況により開催が困難になった場合は、サークル代表者様、運営委員様に直接ご連絡いたします。

お問合せは…市民センター ☎ 68-11007へ

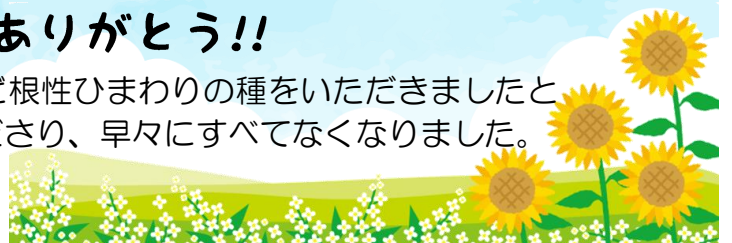


すずらん台小学校の皆さん

ど根性ひまわりの種ありがとう!!

先月号ですず小の皆さんより住民の皆さんへ、ど根性ひまわりの種をいただきましたとお知らせしたところ、たくさんの方がもらってくださり、早々にすべてなくなりました。

今年の夏もすずらん台のあちこちのお庭で大きな花を咲かせることでしょう。



今月の市民センター行事及びサークル活動(2023年5月5日～2023年6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	
2023年 5月	5	金				
	6	土		歌謡教室		
	7	日	町協総務会 町協合同部会			
	8	月	広報配布 スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会		
	9	火		ひだまり準備		
	10	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス 絵手紙 こども絵画	つぼみの会 寿永会	
	11	木	己書筆文字サークル はつらつ元気隊	はつらつくららん*健康教室 はつらつ元気隊		
	12	金			スリーアール(ダンス)	
	13	土		吟詠会	町協役員会	
	14	日	四区自治会			
	15	月	スリーアール(ヨガ)	スクエアステップ 習研の会		
	16	火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室		
	17	水	ひだまり配食			
	18	木	カルチャー「ハードウォッチング第3弾」			
	19	金		自彊術すずらん		
	20	土	サークル代表者会議	歌謡教室		
	21	日	休館日			
	22	月	スリーアール(ヨガ)	ひだまり役員会 鶴乃会 習研の会		
	23	火	レツトライいすで体操②	ひだまり準備 絵画教室		
	24	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	
	25	木	ルディックウォーキング			
	26	金		親睦すずらん映画上映会	スリーアール(ダンス)	
	27	土		やまびこ太鼓 吟詠会		
	28	日	町協総務会 寿永会	寿永会		
	29	月	スリーアール(ヨガ)	習研の会		
	30	火				
	31	水	市民センター館外学習(館外)	民謡サークル		
	2023年 6月	1	木			
		2	金	ナルク総会 なかよし広場	自彊術すずらん	
		3	土	町協安全防犯部会	歌謡教室	町協役員会
		4	日			
5		月	広報配布 スリーアール(ヨガ)	習研の会		
6		火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室		
7		水	ひだまり配食	民謡サークル 絵手紙		
8		木	男の料理教室① 己書筆文字サークル	はつらつくららん*健康教室 はつらつ元気隊		
9		金				
10		土	センター管理運営委員会	やまびこ太鼓		

・町協…地縁法人すずらん台町づくり協議会

親睦すずらんよりお知らせ

こりゅうかい グランドゴルフ交流会のお知らせ(再掲)

日 時 5月20日(土) 午前9時～12時
(雨天の場合は5月27日(土)に順延)

場 所 **きずな公園**

参加費 **200円※当日集めます。**
(参加賞・景品を用意しています)

申し込み **市民センター☎68-1007 まで**
5月12日(金) 締切り
(道具の有無の連絡も併せて)

※お子様やご家族での参加も大歓迎!
クラブは貸し出し可、打ち方やルールが
わからなくても大丈夫です。



親睦すずらん主催 懐かしの映画会

ぼっ ぼ や 鉄 道 員

一人娘を亡くした日も、愛した妻
を亡くした日も、男は駅に立ち続
けた…

【出演】高倉 健、大竹しのぶ、広末涼子、小林稔侍、志
村けん他 【原作】浅田次郎

住み慣れた地域で仲間といきいき輝く人生を！親睦
すずらんが開催します。

日 時 **5月26日(金) 午後 1:30～**

場 所 **市民センター 大ホール**

参加費 **無料(申込み不要です)**

問合せ **和田四十八まで**

