



QRコードをスマートフォンで読み込んでください↓

- 1面…… 市民センターまつり開催について
- 1、2面…… 主催学級のお知らせ
- 2面…… 6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

すずらん台 市民センターだより  
2023年(令和5年)7月号

男性	1721人 (前月比+2人)	女性	1762人 (前月比-7人)
合計	3483人 (前月比-5人)	世帯数	1593世帯 (前月比±0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7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★

## 第24回 すずらん台 市民センターまつり開催について

テーマ 「つなげよう 住みよいすずらん 次世代へ」  
と き 2023年10月8日(日) 10:00~  
と ころ すずらん台市民センター

4年ぶりの市民センターまつり、皆様のご来場お待ちしております!

関係者、関係団体のみなさまには、ご協力よろしくお願い申し上げます。

※10月6日(金)~10日(火)は準備および後片付けのため、市民センターはご利用いただけません。ご了承ください。★10日(火)は一部のみ。↗

### 作品募集について

対象:サークルの皆さま、一般住民の皆さま

《予告》8月号で一般作品の募集をさせていただきます。皆さんの力作のご応募お待ちしております。

※サークル作品は別途ご連絡いたします。

### サークルの皆さまへ

市民センターまつりでの、出演・出品・出店にご協力よろしくお願いいたします。



参加できないサークルさんは当日スタッフとしてご協力をお願いする場合があります。

主催:すずらん台町づくり協議会  
センターまつり実行委員会  
すずらん台市民センター



## 主催学級・講座のお知らせ

8月度主催学級 映画上映会

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)

# 老後の資金がありません!

日時	8月18日(金) 10:00~12:00頃
場所	すずらん台市民センター 大ホール
定員	45名 ※要事前申し込み 参加費 無料
持ち物	座布団、羽織るもの(必要な方)
受付	7月18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)

### 【あらすじ】家計に無頓

着な夫、フリーターの娘、大学生の息子と暮らす平凡な主婦・後藤篤子は、あこがれのブランドバッグも我慢して、夫の給料と彼女がパートで稼いだお金をやり繰りし、コツコツと老後の資金を貯めてきた。しかし、亡くなった舅(しゅうと)の葬式代、パートの突然の解雇、娘の結婚式代、さらには夫の会社が倒産と、節約して貯めた老後の資金を目減りさせる出来事が次々と降りかかる。そんな中、章の妹とのやりとりの中で、篤子は夫の母・芳乃を引き取ることを口走ってしまう。芳乃を加えた生活がスタートするが、芳乃の奔放なお金の使い方ですり出し、出費がかさみ、篤子はさらなる窮地に立たされてしまう。

【監督】前田哲 【出演】天海祐希、松重豊、草笛光子 他



お知らせ、募集は次ページに続きます

# 水引アート体験教室



日時 8月30日(水) 10:00~12:00頃

場所 アトリエ 講師 岩尾 由利子様

定員 8名 参加費 800円

持ち物 先の細いペンチ(お持ちの方)、眼鏡(必要方)

申込み 7月18日(火) 8:30より受付開始

※予約時に左記2種から色をお選びください。

①茶系(茶系水引に黒い玉)

②黒系(黒・グレー・白水引に赤い玉)

(窓口にサンプル展示中です。)

\*7月31日(月)締切お申し込みは ☎68-1000  
7または窓口まで定員になり次第締め切ります

祝儀袋や贈答品を贈る時に使われる「水引」。最近ではこの水引を使ってアクセサリーや雑貨を作るアートが広まっており、カラフルな水引が店頭にも並んでいます。今回は普段の服装にもなじみやすい色を使い、「相生あいお結び」という結び方でペンダントを作ります。



日本の伝統工芸である水引の結び方を学び、暮らしに取り入れてみませんか?ペンダントは軽くて、一見水引だとは気づかないようなデザインです。

### 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。
- 検温・マスクの着用は個人の判断でお願いします。

## 6月の主催学級報告



### ◆男の料理教室: 6月8日(木)

今年度の男の料理教室はコロナ感染症が第5類(インフルエンザ相当)に位置づけられたことを受け開催を決定、募集をかけた所、6名の方の参加申込があり講師2名とセンター職員で第1回を開催しました。

当日は、2班に分かれて包丁の使い方、食材のカット方法等を学んだ後、野菜たっぷりの八宝菜と白菜と卵の中華スープの2品を作りました。開始後1時間少々で作り終え、皆さんで和気あいあいの中美味しく試食しました。

第1回終了後に1名参加申込があり2回目から参加していただくことになりました。



### カルチャーすずらん「陶芸教室①回目」

…6月19日(月)

恒例の陶芸教室を開催しました。講師はおなじみの陶芸家橋本美穂先生です。

初めに先生より注意事項の説明があり、その後各々作りたいものを先生に伝えて相談、作り方の指導を受けながら作業を進めました。



なかなか思い通りにならない土と格闘し、終了時間の午後2時頃にはそれぞれ納得の(?)作品が完成、先生に持ち帰って乾燥、素焼きをしていただいた作品に来月絵付けを行います。楽しみにですね♪

### ◆主催学級「自彊術体験教室」全2回

…6月12日(月)・26日(月)

3年ぶりとなる自彊術(じきょうじゆつ)の体験教室を2回連続講座で開催しました。講師は今回も安室綾子先生です。

まず足指をもみほぐすことから始め、手、顔、頭と順にツボを刺激し、そのあと自彊術の基本動作全31技を先生の指導の下行いました。猫背していると呼吸がしつかりできない上、内臓下垂になり血流やリンパを滞らせる原因になってしまいうそうです。そうならないために正しい姿勢で行う呼吸法を教



わりました。「コロナ禍もあり、家に閉じこもっていると背中が丸くなり、足が前に出にくくなります。年齢に関係なく、自分に自信を持ち日々いきいきと過ごすために、毎日少しずつの体操が大切です。」という言葉が印象的でした。自彊術はすずらん台でサークル活動を行っています。お問い合わせはすずらん台市民センターまで。

## なかよし広場の開催日

- 7月 7月7日(金) ★ちびっこクラブと合同で七夕制作
- 8月 8月4日(金) ★お楽しみ製作を行います。

場所 市民センター 和室  
時間 10:00~11:30頃



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!気軽にのぞきに來てください。

# 民生だより



「知っているですか」「ヘルプマーク」

「ヘルプマーク」をご存知ですか？日常生活などで何らかの困難がある方が、周囲の人に「支援や援助を必要としている」ということを伝え、サポートしてもらいやすくなるためのマークです。

このヘルプマークの対象者には明確な基準はありません。ご自身の体調に不安のある方は、ごなたでも利用できるという事です。例えば、妊娠初期の方や精神疾患のある方など、見た目に分かりにくくても支援や援助が必要な方に持っていただくとう良いでしょう。



名張市では、市役所障害福祉室で配布されています。ややこしい手続きなどはありません。利用する時は、ヘルプマークの裏面に「手伝ってほしい事」「配慮してほしい事」「緊急連絡先」などを記載しておくとう援助しやすくなります。

今後は、「ヘルプマーク」の普及と周囲の人にも存在を知ってもらい理解していただくことで、すべての人が気持ちよく安全に過ごせる街になることを民生児童委員会の障害者福祉部会研修会で学びました。

## オリヅラン 差し上げます!!

今年も市民センターに住民の方より、誰でも自由にお持ち帰りくださいとオリヅランの苗を寄贈いただきました。ぜひおうちで育ててみてください。



オリヅラン(折鶴蘭)…多年草の観葉植物で、緑色の葉に白斑が入り、花後の花茎には子株がつきます。子株の様子が折り鶴に似ているためオリヅランというそうです。ニ観葉や鉢植え、吊鉢などにして楽しめます。丈夫で育てやすく、庭植えにもできます。葉焼けの原因となるので、強い直射日光は避けましょう。子株を植え替えれば増やすこともできます。

上映作品

## 『明日への遺言』

主演 藤田 まこと

戦後裁判に命を懸けて戦い抜いた岡田資(たすく)中將の誇り高き生涯を描く。B29爆撃機が名張青蓮寺方面に墜落し米兵、奈良県3人名張6人、名張署から名古屋へ連行され、大騒ぎになった事件を描く。



親睦すずらん

## なつかしの映画会

のお知らせ

2023年度センター管理運営委員様・

センターまつり実行委員様へ

## センター管理運営委員会

市民センターまつり実行委員会 開催のお知らせ

左記の日程で開催いたします。ご出席の程よろしくお願いたします。

日時 2023年7月15日(土)

(管理運営委員会) 11:00 ~ 12:00頃  
(まつり実行委員会) 11:10 ~ 12:11:00頃

場所 市民センター 大ホール

- ※各委員様には個別にご案内をお届けします。
- ※センター管理運営委員会終了後、センターまつり実行委員会を開催いたします。
- ※両委員会でメンバーが異なる場合があります。集合時間にご注意ください。

サークル および 関係団体の皆様

## 市民センター清掃お礼

先月6月17日(土)実施しました市民センター清掃にはたくさんの方に参加、ご協力いただきありがとうございます。

※推奨70名ほどの方にご参加いただき、梅雨の合間の晴天で午前中でも大変暑い中作業をしていただきました。

1時間程の短時間の間に、草刈りや刈った草集め、溝掃除など非常に手際よくすみずみまできれいにしてくださいました。この場をお借りして御礼申し上げます。



すずらん台市民センター 一同

## 市民センター休館日、夏季休業日のお知らせ

8月13日(日) 休館日

8月14日(月) 夏季休業日

- ※窓口業務、貸館業務を全てお休みさせていただきます。
- ※8月20日(日)は通常通り貸館業務をさせていただきます。

月	日	曜日	午前	午後	夜間	
2023年	5	水	広報配布 町づくり協議会 ひだまり配食	民謡サークル 絵手紙		
	6	木				
	7	金	なかよし広場	自彊術すずらん	スリーアール(ヨカ)	
	8	土	四区自治会	やまびこ太鼓	グラウイス	
	9	日	町づくり協議会			
	10	月	スリーアール(ヨカ) 書道の会	習研の会		
	11	火	つつじが丘交番連絡会	ひだまり準備		
	12	水	ひだまり配食	ヨカとピラティス こども絵画教室	つぼみの会	
	13	木	男の料理教室 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		
	14	金	主催「ペーパーキリング」			
	15	土	センター管理運営委員会 センターまつり実行委員会	やまびこ太鼓 歌謡教室		
	16	日	休館日			
	17	月				
	18	火	エアビクス	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
	19	水	ひだまり配食			
	20	木	歴史講座①回目			
	21	金		自彊術すずらん 民謡サークル	スリーアール(ヨカ)	
	22	土		やまびこ太鼓		
	23	日	町協総務会		(地)盆踊り練習	
	24	月	スリーアール(ヨカ) カルチャー「陶芸教室②」	スクエアステップ ひだまり役員会 鶴乃会		
	25	火	レッツライイすで体操④ まちの保健室	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
	26	水	ひだまり会食・配食 地区社協(控室)	ヨカとピラティス こども絵画教室	つぼみの会	
	27	木		親睦すずらん「上映会」		
	28	金				
	29	土		やまびこ太鼓	町協役員会	
	30	日		やまびこ太鼓	(地)盆踊り練習	
	31	月	スリーアール(ヨカ)			
	2023年	1	火		絵画教室ミュージック	
		2	水		民謡サークル 絵手紙	(地)盆踊り練習
		3	木			
		4	金	なかよし広場	自彊術すずらん 四区自治会	
5		土		歌謡教室		
6		日				
7		月	広報配布 スリーアール(ヨカ)			
8		火				
9		水		ヨカとピラティス	つぼみの会	
10		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		

・町協…地縁法人すずらん台町づくり協議会 ・安防部会…安全防犯部会 ・(地)…町づくり協議会地域交流部会

### 植栽の伐採について

市民センターよりお知らせ

市民センター駐車場入り口に2本並んで植わっていたセンベルセコイヤ(杉の木)ですが、数年前から枯れてきており、完全に枯死してしまつと倒木で事故故につながる恐れがあるため、6月初旬に伐採をいたしました。市民センターの目印として長年住民の皆様が親しまれてきただけに残念ではありますが、ご理解の程お願い申し上げます。



(before)



(after)



入口が少し寂しくなりましたが、市民センターの建物はよく見えるようになりました。

### ナラ枯れを見かけたら…

右の植栽の伐採とは別件ですが、近年、全国的にナラ・カシ・シイ類の枯死(以下ナラ枯れ)が広がってきており、伊賀・名張地域でも多く発生しているそうです。ナラ枯れにより倒木が発生すると、電線や電柱の損壊や道路の通行にも支障が出ます。

もし、お散歩中などにナラ枯れによる倒木で道路が通行できない・電線等に倒れかかっているところをお見かけになったら市民センターまで一報をお願いいたします。

名張市維持管理室や中部電力につきまますので、倒木を見かけた詳しい場所を教えてください。

市民センター 68-1007