

**1面**……… 市民センターまつり御礼  
**2面**……… 主催学級のお知らせ  
**3面**……… 10月の主催学級ご報告  
**3面**……… 民生だより  
**4面**……… 月間予定表

すずらん台の人口(2023年10月1日現在)					
男性	1,700人	(前月比-2人)	女性	1,759人	(前月比+4人)
合計	3,457人	(前月比+2人)	世帯数	1,586戸	(前月比+2人)



QRコードをスマートフォンで読み込んでください↓

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11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  
**★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★**

## ～市民センターまつりにご来場、ご協力ありがとうございました～

10月8日(日)開催されましたすずらん台市民センターまつり～つなげよう 住みよいすずらん次世代へ～には多くの住民の皆様のご来場を賜りありがとうございました。おかげさまで推定650名超のご来場をいただきました。

今回は4年ぶりの開催となり、実行委員、参加団体とも4年前を思い出しながらの準備でした。そして当日はまさかの雨天予報…屋外イベントができるか右往左往しながら当日を迎えました。しかし奇跡的に天候は何とか持ってくれ、予定していた屋外イベントも多くの観客の皆様にご鑑賞、ご参加いただくことができました。

開催にあたり、日頃の活動の成果を発表していただいた各サークルの皆様、準備の段階からお手伝いいただき、模擬店や各種イベントを行ってくださった自治会やボランティア団体、諸団体の皆様、一般作品を展示いただいた住民の皆様はこの場を借りてお礼申し上げます。



消防団の皆さんのバンド演奏。



北川名張市長もご来場。ご挨拶をいただきました。

市民センターまつり実行委員会  
 実行委員長 吉川 栄一  
 副実行委員長 横田 正明  
 実行委員一同

各区自治会さんの模擬店も大盛況。



やまびこ太鼓さんの太鼓演奏。子供たちの元気な掛け声にみんなほっこり♡

### 抽選結果について

市民センターまつり当日、ご来場の際に抽選箱に入れていただいた抽選券については厳正な抽選の結果、当選者のお宅に賞品をお届けさせていただきました。賞品は

- 一等 マクドナルドギフトカード…20名様
- 二等 カラビナソーラーライト …30名様
- 三等 名張市指定ごみ袋 10ℓ…50名様

でした。多くのご参加ありがとうございました。日常生活でお使いいただければ幸いです。

応募総数は186枚でした。



今年初参加のサークル スリーアールさんのヨガ体験には会場が満杯に。



作品展示も多くの方が鑑賞に。-1-

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)

11 月度主催学級

## 音楽工房さんと

### 一緒に歌いましょう!!

★名張ケンコーマイレージ対象

日時 12月8日(金)

10:00～11:00頃

場所 市民センター 大ホール

定員 18名

参加費 無料

受付 11月15日水 8:30より受付開始

\*お申し込みは ☎68-1007 または 窓口まで

☆久しぶりに音楽工房の皆さんによる歌の会を開催します。

この季節にぴったり如歌や長く愛され続けて

いる懐かしい歌をピアノの生演奏に合わせて一緒に歌いましょう。



12 月度カルチャーすずらん

## 手作りこんにやく講習会

日時 12月21日(木)

9:30～12:30頃

※開始時間早めです。ご注意ください。

場所 市民センター クッキングルーム  
お世話人 菊池 喜代枝様他

定員 12名 材料費 500円～600円程度

持ち物 かっぱう着又はエプロン、三角巾、ゴム手袋(厚手・長めがおススメ)、ポリ袋2～3枚(持ち帰り用)、圧力鍋(持ち手でない方は申し出てください)、マスク着用

申込み 11月15日水 8:30より受付  
※定員になり次第締め切ります。



◎お待たせしました! 4年ぶりのこんにやく作りです。地元産のこんにやく芋を使って作ります。おいしいと好評です。ぐに満員になる可能性があります。ありますので、お申し込みはお早めに。出来上がりです。



● 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。

## 2023 年度 男の料理教室

④ 回目 12月14日

⑥ 回目 2月8日 ※すべて木曜日、10:00～13:00頃

⑤ 回目 2024 年 1月11日

途中からの参加も大歓迎!

場所 クッキングルーム

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 受付中 ☎68-1007 または 窓口まで

6月から開催している男の料理教室の後半が始まります。「手軽でおいしいランチを作って食べよう」をテーマに料理初心者も経験者も関係なく、楽しみながら作っています。

12月度からでもお気軽にご参加ください。※調理中はマスク着用をお願いします。



### 今後の学級日程

● 映画上映会「母性」

★名張ケンコーマイレージ対象

日時 11月11日(土) 13:30～15:30頃

※午後からの開催です。ご注意ください。

● 「歴史講座」

日時 第③回目 11月16日(木) 館外散策

(集合) 9:30 市民センター 駐車場

(現地) 10:00～12:00頃

● 「レッツトライいすで体操」⑧ 回目

日時 11月28日(火) 10:00～11:00

当番の方は 9:40 集合

※受け付けはすでに終了していますが、受講生の皆さんは再確認をお願いします。※お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-1007)

## 10月の主催学級報告

◆レットトライ椅子で体操⑦回目：10月24日(火)



4月から始まったこの講座も半分を越え、7回目の今回は、冷えてきた時期ということでもレットと呼吸で内面から体をポカポカと温めて(森林の中にあるイメージで☆)いきまいた。内面から温めるには深呼吸が大事とのこと。その後いつもの脳トレそして軽快な音楽と要先生の元気な掛け声とともにリズムにのって関節等のストレッチをしました。

最後はゆっくりとした動きで身体と呼吸を整えました。交感神経・副交感神経を刺激すると自律神経が整うようです。

最後に要先生からハロウィンのお菓子のプレゼントがありました♪要先生いつもありがとうございます😊皆様おつかれさまでした!



### ◆主催学級「映画上映会」

：10月26日(木)

10月は映画「異動辞令は音楽隊！」を上映しました。犯罪捜査一筋30年の鬼刑事が突然警察音楽隊への異動を命じられ、最初は戸惑い、なじめなかった主人公が音楽隊の仲間との交流を通して少しずつ変わっていくストーリー。劇中で流れる音楽もなじみ深い曲が多く、吹奏楽の音色が心地よく響き、音楽も楽しめた作品でした。

ご参加いただいた皆様ありがとうございます。次回の上映会もお楽しみに!



## 民生だより

### 寒暖差アレルギー

(血管運動性鼻炎)とは

季節の変わり目に、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど、アレルギー性鼻炎によく似た症状ありませんか。念のため検査をしても、はっきりとアレルギーの原因が見つからず、ウイルスに感染して炎症が起きているわけでもない…このような場合、寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)と診断されることがあります。



寒暖差アレルギーと言っても、アレルギーの病気ではないようで、原因も良く分からないけど、寒暖差によって鼻の粘膜の自律神経のバランスが崩れて、くしゃみなどの症状が起こると考えられています。

### 予防としては、

1. 服装や室温は、なるべく温度差を小さくして、こまめに体温調節をする。
2. 血流を良くする工夫をする。
3. 規則正しい生活で体調を整える。
4. バランスの良い食生活を送る。

朝夕と日中の温度差が10度以上あることや季節の変わり目は、より一層体調管理に気をつけていきましよう。

親睦すずらん

## なつかしの映画会

のお知らせ

上映作品

# 『忠臣蔵』

時は元禄十四年、松の廊下の刃傷沙汰に始まり、赤穂浪士四十七士が仇討ち本懐を遂げるまでを描いた、ご存知『忠臣蔵』。数多く映画化された中でも、配役の豪華さ、スケールの大きさ、娯楽性の豊かさ、すべてが史上最

高の傑作!



【出演】長谷川一夫、鶴田浩二、市川雷蔵、勝新太郎、京マチ子、山本富士子他

日時 12月8日(金)

午後1時30分

場所 市民センター 大ホール

参加費 無料

主催 親睦すずらん

申込み 事前申し込み不要

※お問合せは…和田 四十八へ

今月の市民センター行事及びサークル活動(2023年11月5日～2023年12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 11月	5	日	町協安防部会 四区自治会			
	6	月	広報配布 スリーアール(ヨカ)「マイナンバー出張受付」	「マイナンバー出張受付」 習研の会		
	7	火	「マイナンバー出張受付」	「マイナンバー出張受付」 ひだまり準備 絵画教室ミュージック	壽永会	
	8	水	「マイナンバー出張受付」 ひだまり配食	ヨカとピラティス「マイナンバー出張受付」 こども絵画教室	つぼみの会	
	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		主催映画上映会「母性」		
	12	日				
	13	月	スリーアール(ヨカ) 書道の会	習研の会		
	14	火		ひだまり準備	町協子ども部会	
	15	水	ひだまり配食	ヨカとピラティス		
	16	木	歴史講座③「館外散策」			
	17	金			スリーアール(ヨカ)	
	18	土	名張市総合防災訓練	歌謡教室	三重県労働組合すずらん台支部	
	19	日	休館日			
	20	月	スリーアール(ヨカ)	スクエアステップ ひだまり役員会 習研の会		
	21	火		ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
	22	水	ひだまり会食・配食 地区社協(控室)	こども絵画教室	つぼみの会	
	23	木	勤労感謝の日			
	24	金				
	25	土				
	26	日	町協総務会			
	27	月	スリーアール(ヨカ)	鶴乃会 習研の会		
	28	火	レットライ椅子で体操⑧	絵画教室ミュージック		
	29	水				
	30	木		まちの保健室「認知症サポーター養成講座」		
	2023年 12月	1	金	なかよし広場		
		2	土		歌謡教室	町協役員会
		3	日	町協安防部会		
		4	月	スリーアール(ヨカ)		
5		火	広報配布	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
6		水	ひだまり配食	ヨカとピラティス 絵手紙 民謡サークル		
7		木				
8		金	主催「歌いましょう」	親睦すずらん映画上映会		
9		土	センター管理運営委員会			
10		日	四区自治会			

・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

## なかよし広場の開催日



12月 12月1日(金)

★12月はクリスマスグッズを作ります。おたのしみに♡

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、いろいろ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。

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。

