



# もくじ

- 1面**..... 主催学級のお知らせ
- 2面**..... 11月の主催学級ご報告
- 2面**..... 市民センターよりお知らせ
- 3面**..... 民生だより
- 3面**..... 地域のニュース
- 4面**..... 月間予定表

すずらん台の人口(2023年11月1日現在)					
男性	1,693人	(前月比-7人)	女性	1,751人	(前月比-8人)
合計	3,444人	(前月比-15人)	世帯数	1,579戸	(前月比-7人)



## すずらん台 市民センターだより

### 2023年(令和5年)12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

「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12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★

### 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)

1月度主催学級

## ハンドマッサージ ワンポイントレッスン

☆ミニサイズの  
マッサージジェル  
と洗顔ソープの  
おまけ付き

日時 2024年1月20日(土) 13:30 ~ 14:30頃

場所 市民センター 大ホール

講師 野亀友恵様 定員 10名 参加費 500円

持ち物 フェイスタオル1枚※肘までまくれる服装でお

越しください。

申込み 12月13日(水) 8:30より受付

※定員になり次第締め切ります。

指先から肘までのツボを刺激したり、筋肉の凝りをほぐすことで様々な効果が期待できるハンドマッサージを学びたいと思います。

リラクゼーション効果、血行の促進、冷え性の改善、リンパの流れが整うことによるむくみの改善など様々な効果があります。また、脳を活性化し、認知症予防にもなります。

今回は二人一組でお互いの手をマッサージしあっていただきます。寒さで手の血行が悪くなりがちなの時期指先からくころもくほかほかになりますよ♡

☆お申し込みはお友達同士でもお一人でも歓迎です。



### 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。

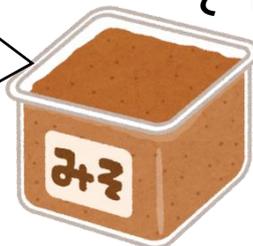
### 今後の学級日程

#### ① 味噌作りについて

恒例の味噌作りを今年度も開催します。今年も市民センター製作とご自宅制作

(材料のみのお申し込み)の2部制で実施したいと思います。

大山田産新物の無農薬大豆と自然発酵の麴を使って手作りするおいしいお味噌です!



大山田産新物の無農薬大豆と自然発酵の麴を使って手作りするおいしいお味噌です!

#### 開催日 2024年3月14日(木)

9:30 ~ 12:00

募集及び詳細は1月号でお知らせします。お楽しみに!

#### ② 男の料理教室

日時 12月15日(金) 10:00 ~ 13:00頃

※今月のみ金曜日開催です。

#### ③ こんにゃく作り講習会

日時 12月21日(木) 9:30 ~ 12:00頃

#### ④ 「レッツトライ」ですて体操⑨回目

日時 12月26日(火) 10:00 ~ 11:00

当番の方は 9:40集合

※②④は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)

# 11月の主催学級報告

## ◆主催学級「映画上映会」

… 11月11日(土)  
 ベストセラー作家湊かなえ氏の同名小説を映画化した作品「母性」を上映しました。いつまでも娘として母から愛してほしい母親と、その母親からの愛情に飢えた娘。その両方の視点から描かれた作品で、箱入り娘に育てた母親と鬼姑という対照的な母親も登場し、それぞれの母娘の闇が見え隠れ…観る人へたくさんさんのメッセージが込められている映画でした。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。年一度ですが、土曜日にも上映会を実施しています。平日お勤めの方もどうぞご参加ください。

## ◆歴史講座③回目

〈滝之原散策〉

… 11月16日(木)

7月から3回連続講座で始まった『すずらん歴史講座』滝之原と落人伝説。最終回の今回は講師の門田先生のお話を聞きなが



龍性院にて

ら、滝之原地区の龍性院、八幡神社、不動寺、国津神社を巡りました。

中でも不動寺ではイチヨウの葉や銀杏が敷き詰められた境内で、苔むした無縁仏を前にすると、いにしえの時代にタイムスリップしたかのような感覚にとらわれました。また、不動寺奥には滝行場があり、このことが滝之原の地名の由来であったのではないか、という興味深いお話や、山深いところにある平清盛の継母の供養塔と言われている五輪塔を實際に見るといふ貴重な体験をしました。

お天気も良く、散策にはもってこいの日よりととなりました。参加者の皆様、門田先生ありがとうございました。



国津神社



不動寺境内にて

# 市民センターよりお知らせ

## ●年末年始休館について

**12月29日(金)～1月3日(水)まで** 休館させていただきます。

新年は**1月4日(木)より通常業務**です。

ご不便をおかけしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

## ●請求書について

ご利用団体様については12月11日(月)にご利用料金の請求書をメールボックスに入れさせていただきます。お忙しいとは存じますが、できるだけ

**年内(12月28日(木)午前中まで)**のお支払いをお願い申し上げます。

## ●軽トラックの冬季貸し出しについて

町づくり協議会所有の軽トラックは**年末年始(12月29日(金)～2024年1月3日(水))の貸出しはできません。**

また、冬用スタッドレスタイヤに交換をしていないため、

**積雪時、凍結時も貸出しができません。**

住民の皆様にはご理解いただきたいますようお願いいたします。



## 団地内で落し物を拾われたら…

すずらん台団地内での落し物は基本的に警察へお届けいただきますようお願いいたします。特に財布や鍵、スマホなどの貴重品は市民センターでは対応しかねますのでご了承お願い致します。

## センター管理運営委員会のお知らせ

センター管理運営委員 各位  
 標記会合を左記のとおり開催させていただきます。運営委員の皆様にはお忙しいところ恐縮ですが、ご出席をお願いいたします。

日時 **12月9日(土)**

**10:00～11:30頃**

場所 **市民センター 大ホール**

※ご出席いただく皆様には個別にご案内をお届けします。



## 民生だより

### 「地域ぐるみ」で災害に備えよう

朝から寒くて小雨と雪が舞う中、すずらん台の防災訓練（11/18）が実施されました。民生委員は、一次避難所に参加してから市民センターに集合して、事前をお願いしていた災害時要援護者の受入れをする事になっていましたが、あいにくのお天気で一次避難所のみでの訓練に変更されたため、急遽、参加予定の要援護者さんには担当民生委員から、その旨を伝えました。それでも、散歩がてら市民センターに様子を見に来てくれた方もいましたが、要援護者訓練参加の要請にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

今年は、地域内の中学生も自宅からすずらん台小学校に徒歩で集合して、初めて避難訓練に参加。その後、待機していたバスで北中に登校しました。小学生数名のシユーター体験、小学校体育館や市民センターの避難所開設は残念ながら中止となりました。センターの大ホールで訓練実施後の意見交換をした後、防災食とお茶を貰って解散しました。

さて、近年の災害で民生委員が巻き込まれるケースが増えています。全国民生委員児童委員連合会発行の「災害に備える民生児童委員活動ハンドブック」を参考に、災害時の民生委員の活動を学び、日頃から何時やって来るかわからない災害への意識と備えを怠らないように、地域組織とも連携していきたいと思います。



避難訓練に参加した北中の生徒さんたち

## 地域のニュース

### ●赤いリボンさん、表彰されました

すずらん台のボランティア団体「赤いリボン」さんが、このたび福祉関係功労者として知事表彰されました。先月11月22日（水）津市の三重県総合文化センターで表彰式があり、三重県の一見勝之知事より表彰状が授与されました。



### 赤いリボン紹介

心身の障がいにより発達が遅れている子供たちのために、手づくり布おもちゃや

布絵本等を制作し、「名張市子育て支援センターかがやき」「おもちゃ図書館」等の公共施設や「放課後児童クラブ」「地域の子育てサロン」等へプレゼントし、一緒に交流する機会をはぐくんだり、名張養護学園の子供たちへ布かばんなど要望に沿った実用品を製作し贈るなどの活動をされています。



### なかよし広場の開催日

1月 1月5日（金）

★1月は「みんなであそぼう」です。  
おたのしみに♡

2月 2月2日（金）

★2月は「身体計測」です。

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！気軽にのぞきにしてください。

寒い季節ですので、温かいお部屋でワイワイ遊びましょう！



今月の市民センター行事及びサークル活動(2023年12月5日～2024年1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 12 月	5	火	広報配布	ひだまり準備 絵画教室ミュージック* どんど保存会		
	6	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス 絵手紙 民謡サークル		
	7	木	(館外)はつらつフルディック			
	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 寿永会	寿永会		
	10	日	四区自治会			
	11	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会		
	12	火	まちの保健室「特定検診結果説明会」	ひだまり準備		
	13	水	ひだまり配食	こども絵画	つぼみの会	
	14	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		
	15	金	男の料理教室			
	16	土	すずらん台民生会 四区自治会	四区自治会		
	17	日	四区自治会「もちつき大会」	四区自治会「もちつき大会」		
	18	月	スリーアール(ヨガ)	スクエアステップ* ひだまり運営委員会 習研の会		
	19	火		ひだまり準備 絵画教室ミュージック*		
	20	水	ひだまり会食・配食 地区社協(控室)	民謡サークル 市民センター	つぼみの会	
	21	木	カルチャー「こんにやく作り講習会」			
	22	金			スリーアール(ヨガ)	
	23	土	グラウイス	グラウイス		
	24	日				
	25	月	スリーアール(ヨガ)	鶴乃会		
	26	火	レッツトライいすで体操⑨	絵画教室ミュージック*		
	27	水		ヨガとピラティス こども絵画		
	28	木	町協子ども部会「映画上映会」			
	29	金	休館日			
	30	土	休館日			
	31	日	休館日			
	2024 年 1 月	1	月	元旦・休館日		
		2	火	休館日		
		3	水	休館日		
		4	木	仕事始め		
5		金	広報配布 なかよし広場			
6		土	どんど保存会 町協総務会	歌謡教室		
7		日	どんど保存会			
8		月	成人の日			
9		火		ひだまり準備 絵画教室ニュース		
10		水	ひだまり配食 寿永会	寿永会 ヨガとピラティス 絵手紙 こども絵画	つぼみの会	

・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

【編集後記】早いもので年の瀬も押し迫ってきました。今年はコロナの規制が緩和されて日常が戻ってきて、市民センターまつりも4年ぶりに開催され、特に後半バタバタと過ぎた1年でした。しかし何とか一年を終えられそうです。みなさま、市民センターだよりをお読みいただきありがとうございました。



今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。