



- 1面**..... 新年の御挨拶
- 1、2面** 主催学級のお知らせ
- 3面**..... 12月の主催学級ご報告
- 3面**..... 民生だより
- 4面**..... 月間予定表
- 4面**..... その他のお知らせ

すずらん台の人口(2023年12月1日現在)					
男性	1,693人	(前月比±0人)	女性	1,754人	(前月比+3人)
合計	3,447人	(前月比+3人)	世帯数	1,579戸	(前月比±0人)

すずらん台 市民センターだより

2024年(令和6年)1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

2024年1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★

新年明けまして

おめでとうございます

ご家族の皆様で楽しいお正月をお迎えと存じます。

昨年は四年ぶりとなる市民センターまつりを、市民センターの登録サークル、各自治会をはじめ多くの地域の団体の皆様ご協力のもと盛大に開催、住民の皆様にも多数ご来場頂き、またその他市民センターの各種行事、主催学級にも多数のご参加を頂き有難うございました。



今年も館外学習、各種主催学級等たくさんの計画を立て、より良い生涯学習の場、地域コミュニティの場となるよう職員一同、取り組んで参りますので奮ってご参加頂きますようお願い申し上げます。

昨年来のコロナも落ち着き、通常の生活に戻りつつありますが、未だにコロナやインフルエンザ等、定期的に流行っています。充分にうがい・手洗いを引き続き継続し、今年一年も元気に過ごせますよう心がけましょう。

すずらん台市民センター

館長 横田正明



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(再掲)

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 受付中(若干名)

※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。リラククス効果、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で時期指先からここも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。
残席わずかです。お申し込みはお早めに!

※『手作りみそ講習会』『映画上映会』の募集案内は次ページに掲載しています。

☆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

手作りみそ講習会

初心者さん
大歓迎!!
手作りみそ
挑戦しませんか?

日時 2024年3月14日(木)

①【センター製作の部】 9:30～12:00頃

…定員 8名(先着順)

②【自宅製作の部】

場所 ①市民センター キッキングルーム ②ご自宅

お世話人 菊池様、小栗様

材料費 3000円程度(みそ5kgの場合 ※大豆引渡し時にお支払ください)

申込み 1月16日(火) 8:30 受付開始(1月31日(水)締切り)

①、②のいずれかでお申し込みください。

お申し込みは ☎ 68-1007 または窓口まで

※キャンセル等は年2月9日(金)まで。以降のキャンセル、変更はできません。

参加者各自で準備していただく物

粗塩(500g)、酒かす(2袋程度)、直径36cm位の鍋又は圧力鍋、保存容器、ポテトマッシャー、空のペットボトル2～3本、ラップ、ふきん、エプロン、三角巾、マスクなど
★ご注意! : 粗塩、酒かすはないとお味噌が作れませんので、当日お忘れのないよう各自でご準備ください。詳細は個別にご連絡します。

①の市民センター製作お申し込みの方へ

※大豆は事前にお渡しし、**前日 3/13(水)まで**にご家庭で煮て当日持参していただきます。

②の自宅製作お申し込みの方へ

大豆お渡し日 **3月7日(木)～3月12日(火)の間**
(土日除く) ★①の方も共通

麴お渡し日 **3月14日(木)**

お渡し時間 **8:30～16:30**

※上記の日時に受け取りに来られない方はご相談ください。

※消毒用の焼酎が必要な方はお分けしますので、清潔な容器をお持ちください。



※大豆は、今年も大山田産新物の無農薬大豆です。仕入先のご尽力で材料の値上がりはありません! 自然発酵の麴で機械を使わず手作りします。作るお味噌は5kgです。(10kgも可)「おいしくて懐かしい味がする」と好評です。※大豆の作柄により品質の多少の良しあしはご了承ください。



湯道

日時 2024年2月22日(木)

13:30～15:40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 ひざ掛け、座布団など(必要な方)

受付 1月25日(木) 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】「おくりびと」などの脚本家で放送作家の小山薫堂が、自身の提唱する「湯道(ゆどう)」をもとにお風呂を通じて交差する人間模様を描いた群像ドラマ。亡き父が遺した銭湯「まるきん温泉」に戻ってきた建築家の三浦史朗は、店を切り盛りする弟・悟朗に、銭湯をたたくでマンションに建て替えることを伝える。ある日、まるきん温泉のボイラー室でボヤ騒ぎが発生し、悟朗が入院。店の看板娘・いづみの助言もあり、史朗が弟に代わって数日間だけ店主を務めることになる。

【監督】鈴木雅之 【出演】生田斗真 濱田岳 橋本環奈 小日向文世 天童よしみ他

今後の学級日程

① 男の料理教室

日時 1月11日(木) 10:00～13:00頃

② 「レッツトライいすで体操」⑩回目

日時 1月23日(火) 10:00～11:00

当番の方は 9:40 集合

※①、②とも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)

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。



月	日	曜日	午前	午後	夜間	
2024年 1月	5	金	広報配布 なかよし広場			
	6	土	町協総務会	どんど保存会 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 絵画教室ミュージック		
	10	水	ひだまり配食 寿永会	寿永会 ヨカとピラティス 絵手紙 こども絵画	つぼみの会	
	11	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		
	12	金			スリーアール(ヨカ)	
	13	土			町協役員会	
	14	日	四区自治会			
	15	月	スリーアール(ヨカ) 町づくり協議会	スクエアステップ 習研の会		
	16	火	寿永会	ひだまり準備 寿永会		
	17	水	ひだまり配食	民謡サークル		
	18	木				
	19	金				
	20	土		主催「ハンドマッサージレッスン」 歌謡教室		
	21	日	休館日			
	22	月	スリーアール(ヨカ) 書道の会	ひだまり役員会 習研の会	ヘルプーケ	
	23	火	レットライ椅子で体操⑩	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
	24	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	つぼみの会	
	25	木	(館外)はつらつルディック			
	26	金			スリーアール(ヨカ)	
	27	土	町協総務会	吟詠会		
	28	日				
	29	月	スリーアール(ヨカ)	鶴乃会 習研の会		
	30	火		絵画教室ミュージック		
	31	水		民謡サークル		
	2024年 2月	1	木			
		2	金	なかよし広場		
		3	土		歌謡教室	町協役員会
		4	日	町協安防部会		
5		月	スリーアール(ヨカ)	習研の会		
6		火		ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
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 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		
9		金				
10		土	センター管理運営委員会 寿永会	寿永会		

・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

市民センターより
サークル代表者の皆さんへ

サークル登録申請書 提出のお願い

2024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
させていただきます。お忙しいところ恐縮
ですが内容をご確認いただき、提出期限ま
でにご提出をお願いいたします。

提出期限:2024年3月15日(金)

※ご不明な点は市民センター(68-1007)へ
お願いします。

名張ユネスコ協会より

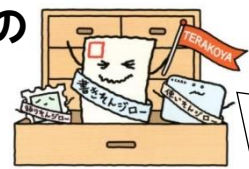
書きそんじはがき、年賀状の 収集にご協力ください

市民センター窓口の名張ユネスコ協会
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。)



戦争や紛争、貧困、
差別などが原因で学
びの場を奪われた
人々に学びの場を!