

1面……………

1、2面・主催学級のお知らせ

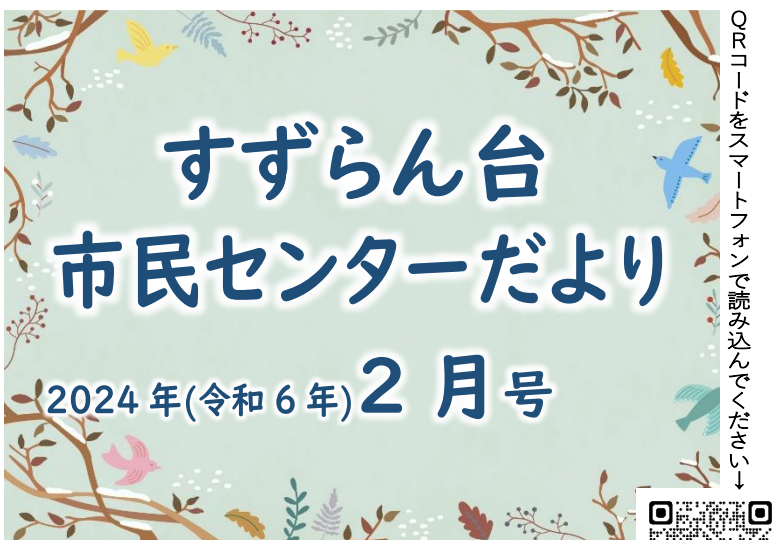
3面…………… 12月の主催学級ご報告

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(2024年1月1日現在)					
男性	1,691人	(前月比-2人)	女性	1,751人	(前月比-3人)
合計	3,442人	(前月比-5人)	世帯数	1,577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



2024年2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★**

### 震災お見舞い

令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆さまへ、心からのお見舞いを申し上げます。そして、ご家族や大切な方々を亡くされた皆さまへ、謹んでお悔やみを申し上げます。

被災された皆様におかれましては、未だなお厳しい状況が続くかと存じます。一日も早いライフラインの復旧、住み慣れた地域の復興を心からお祈り申し上げます。

すずらん台町づくり協議会では被災者の皆様の一助になればとの思いから、義援金を名張市社会福祉協議会を通じて被災地にお送りしたいと考えています。各区自治会を通じて募金を募らせていただきますので、ご賛同いただける方はご協力の程よろしくお願い申し上げます。

三重県でも東海・東南海地震の発生が危ぶまれています。今一度身の回りを見直していただき、防災用品の備蓄や避難経路の確認など防災への備えをお願い申し上げます。

地縁法人すずらん台町づくり協議会

すずらん台市民センター

会長 吉川 栄一

館長 横田 正明

### 主催学級・講座のお知らせ

2月度主催学級 映画上映会

## 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 受付中

\*お申し込みは☎68-1007または窓口まで(定員にの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氏が、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 演 田岳 橋本環奈 小日向文世 天童よしみ他

「閉講式と茶話会」のお知らせと申込方法は次ページに掲載です。是非チェックください。

# 閉講式と茶話会

日時 **3月8日(金) 10:00～12:00頃**

場所 市民センター 大ホール

参加費 **無料** 定員 **20名程度**

申込み **2月14日(水) 8:30より受付**

お申し込みは☎68-11007または窓口まで  
定員になり次第締め切ります。

## 【第一部】

・修了証書授与

一定回数以上出席された方  
にお渡しします。

## 【第二部】

・茶話会

☆コロナ禍後のこの一年はほぼ規制なく主催事業を開催できました。一年を振り返っていただき、受講生の皆さんの率直な意見交換、雑談を次年度につなげたいと思います。

☆茶話会ではお茶をいただきながら、

・2023年度の振り返り

・2024年度のお世話人さんの選出

※お世話人さんにはなるべく負担がないように事務員がサポートします。  
で、快くお引き受けくださいますようお願いいたします。

・主催学級等へのご要望やリクエスト

・2024年度の計画について

・館外学習のお知らせと優先受付(5月下旬に開催予定)

などのお話をさせていただきたいと思えます。ご近所、お友達お誘いあわせの上ぜひご出席ください。ご参加お待ちしております。



## 今後の学級日程

### ① 男の料理教室

日時 2月8日(木) 10:00～13:00頃

### ② 「レットトライいすで体操」11回目

日時 2月27日(火) 10:00～11:00

当番の方は9:40集合

※当日名張ケン

コーマイレージの

スタンプを押しま

す。カードをお忘

れなく!



※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。(68-11007)

### 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

願います。

● 検温・マスクの着

用は個人の判断  
をお願いします。



## 市民センターよりお知らせ

### 大ホールのすきま風対策と

### 扉の冬季締め切りについて

皆さまに冬季ご利用いただく際に大変不評  
でした、大・小ホールの扉から入るすきま風  
ですが、この度その対策として、

・すき間防止材(扉の下部)

・すきまテープ(上部と左右)

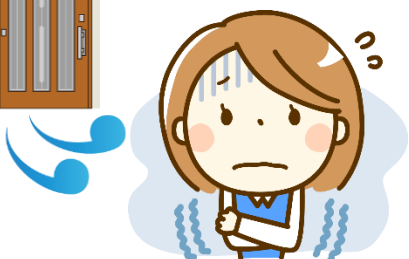
を設置しました。

すき間防止材の設置の都合上、小ホールの  
扉(両側)と大ホールの片側の扉(舞台側)を  
試験的に締め切りとし、大ホール片側(自販機  
側)からのみの出入りにして様子を見たいと思  
います。

※ご利用の都合上、締め切  
り扉の開放が必要な場合は  
お気軽に事務所にお声をか  
けてください。すき間防止  
材を取り外します。

※コロナ禍による3  
密対策の関係で、す  
きま風の対策が遅く  
なりましたこと、お  
詫び申し上げます。

※大・小ホールをご利用になる団体様には改  
めて事務員よりご説明させていただきます。



# 1月の主催学級報告

## ◆男の料理教室⑤回目

：1月11日(木)

第5回目の今回は5名の参加者と講師2名、及びセンター職員で開催しました。



今回は、節分を前に「韓国巻きずし牛肉キンパ」と「味噌汁ゴロゴロさつま芋と玉ねぎ」の料理を選んでみました。いつものように2班に分かれて調理を行いました。

「韓国巻きずし牛肉キンパ」については、各自2本巻いて頂き1本はお土産用でお持ち帰りして頂きました。

## ◆主催学級「ハンドマッサージワンポイントレッスン」

：1月20日(土)

主催学級では初の試みの美容系の内容「ハンドマッサージ」を、すずらん台在住の野亀友恵様を講師にお迎えして開催しました！今回はご夫婦・親子・お友達等と幅広い年齢層でのご参加をいただきました。

最初は参加者の皆さんも講師の野亀さんも緊張気味：特にマッサージする方はかなり恐る恐るでした。

たが、「強すぎますか？」「いいえ全然、むしろ気持ちいいです」とコミ

ユニケーションを取るうちにも気持ちもほぐれ、各テーブルを順番に指導に回ってくださる野亀さんにポイントを聞いたりして、終始和



気あいあいと進みました。マッサージを受けると手の血管が良くなっている感じがありました。終了時には手も心もほこほこ心と温かくなりました😊

## センター管理運営委員会

### 開催のお知らせ(再掲)

左記の日程で開催いたします。ご出席のほどよろしくお願い申し上げます。

日時 2月10日(土)  
10:00~11:30頃  
場所 市民センター

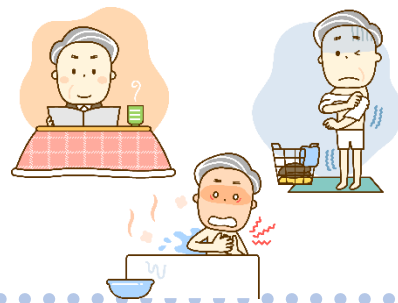
ミーティングルーム  
※ご出席いただく皆様には個別「」ご案内をお届けします。

# 民生だより

## 入浴中に溺れる事故を防ぐために

先日の民生会で、「ヒートショック」について学びました。入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。「自分は、元氣だから大丈夫」と過信せず、家族みんなで次の6つの対策に心掛けましょう。

1. 入浴前に、脱衣場や浴室を温めておく。
2. 温度は41度以下で、お湯に浸かる時間は10分までを目安にする。
3. 浴槽から急に立ち上がりずゆっくり立ち上がる
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
5. お風呂に入る前、同居する家族がいたら「お風呂に入るよ」の声掛けをする。
6. 家族がいたら、入浴中の高齢者の動向に注意しましょう。例えば「時間が長い」「音が全くない」「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたらためらわずに声をかけましょう。お一人暮らしの方の異常は、発見がどうしても遅れます。「いつもと違う」と感じたら連絡をお願いします。



## なかよし広場の開催日

3月 3月1日(金)

★記念品を作ります。何ができるかはお楽しみに♪

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！気軽にのぞきにきてください。まだまだ寒い日が続きます。温かいお部屋でワイワイ遊びましょう！



月	日	曜日	午前	午後	夜間	
2024年	5	月	広報配布 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	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		ナプアレイクイ		
	10	土	センター管理運営委員会 寿永会	寿永会		
	11	日	建国記念の日 四区自治会			
	12	月	振替休日	町づくり協議会		
	13	火		ひだまり準備		
	14	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	
	15	木				
	16	金			スリーアール	
	17	土	民生会	歌謡教室 民謡サークル		
	18	日	休館日			
	19	月	スリーアール(ヨカ)	スクエアステップ 習研の会		
	20	火	寿永会	ひだまり準備 寿永会 絵画教室ミュージック		
	21	水	ひだまり配食	民謡サークル		
	22	木	(館外)はつらつルティック	主催映画上映会「湯道」ライブサポートクラブ		
	23	金	天皇誕生日			
	24	土	町協総務会	吟詠会		
	25	日	四区自治会			
	26	月	スリーアール(ヨカ) 書道の会	ひだまり運営委員会 鶴乃会 習研の会		
	27	火	レッツライ椅子で体操①	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
	28	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	
	29	木	ハリアリ現役プロジェクト「上映会」	ハリアリ現役プロジェクト「上映会」		
	2024年	1	金	なかよし広場		
		2	土		歌謡教室	町協役員会
		3	日	四区自治会		
		4	月	スリーアール(ヨカ)	習研の会	
5		火	広報配布 市・県民税相談会 まちの保健室	ひだまり準備 絵画教室ミュージック		
6		水	ひだまり配食	民謡サークル 絵手紙 市民センター		
7		木				
8		金	閉講式(主催・男の料理合同)			
9		土	町づくり協議会			
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

市民センターより  
サークル代表者の皆さんへ

### 登録申請書提出のお願い(再掲)

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、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)

※期限までにご提出がない場合、ご希望の日時に予約が取れない場合があります。

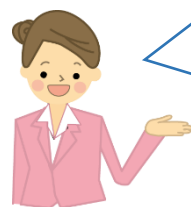
ご不明な点は市民センター(68-1007)へお願いします。

### 市民税・県民税出張申告相談 開催のお知らせ

◎すずらん台では下記のとおり開催されます。

**日時** 3月5日(火) 9:30～10:30

**場所** すずらん台市民センター 大ホール



- 開催時間は1時間です。
- 確定申告(所得税)の受付はできませんのでご注意ください。

問合せ先: 名張市役所 課税室

(☎63-7429)