

## 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)

10月度主催学級 秋の映画上映会

### 上映作品「妻よ薔薇のように」

### 家族はつらいよIII

日時 10月29日(水) 13:30～15:30頃

場所 市民センター 大ホール

定員 45名 参加費 無料

持ち物 座布団(※必要な方)

受付 10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  
(定員になり次第締め切ります)



【あらすじ】平田家の長男・幸之助の妻・史枝がコソコソ貯めていたへそくりが何者かに盗まれてしまった。史枝は落胆する一方で、幸之助の心ない言葉に我慢が限界に達し、ついには家を飛び出してしまふ。掃除、洗濯、朝昼晩の食事の準備など、これまで平田家の主婦として史枝がこなしてきた家事の数々をやるハメになった平田家の人びとは大混乱となる……。

【監督】山田洋次  
【出演】橋爪功、吉行和子、西村まさ彦、夏川結衣、妻夫木聡 他

※先日お亡くなりになった吉行和子さんの出演作品です。

11月度主催学級

## みんなで楽しむ

## 落語会

日時 11月8日(土)

13:30～14:30頃

場所 市民センター 大ホール

出演 アマチュア落語家 八十八家米住 様

定員 30名 参加費 無料

申込み 10月20日(月) 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

11月の主催学級は本業の傍ら、アマチュア落語家として名張市内を中心に活躍されている八十八家(やそや)米住様をお招きし、落語を楽しみたいと思います。

演目は当日のお楽しみです。創作落語、古典落語のほか、お楽しみ演芸も飛び出すかも??楽しみみです!



## 市民センターより

サークル代表者・各団体代表者  
センターまつり実行委員  
及び センター管理運営委員 各位

### 市民センターまつり反省会 センター管理運営委員会

#### 開催のお知らせ

標記会合を左記の日程で開催させていただきます。お忙しいところ恐縮ですが、ご出席の程お願い申し上げます。

記

日時 11月1日(土)

(市民センターまつり反省会)

10:00～11:00頃

(センター管理運営委員会)

11:00～12:00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。

※センターまつり反省会終了後、センター管理運営委員会を開催いたします。

※両委員会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。



## 9月の主催学級報告

◇カルチャースずらん「チェアバレトン①回目」…9月9日(火)

講師に名張、伊賀を中心に活躍されている森 嗣美先生をお招きし、初体験のチェアバレトンを教えていただきました。バレトンはバレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れたエクササイズで、膝や腰に不安がある方でも無理なく体幹を鍛えることができますという点で、いすに座って行うチェアバレトンを体験しました。



ウォーミングアップから始まり、基本の動作を学びながら、軽快な音楽と森先生の元気な掛け声に乗って50分間、気分はバレリーナ?なポーズもあり、楽しく体を動かすことができました。バレエの要素もあるということで「私にできるかしら…」と不安げな方もおられました。終わってみると「楽しかったわ〜」との感想が、先生からも皆さんの反応がよくて、やりやすかったです。とお声もいただきました。次回は11月11日です。皆さんお待ちしています。

◇男の料理教室③回目…

9月11日(木) 8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。メニューはお手軽にできてボリュームのある「チキン南蛮のオーロラタルタルソースがけ」と

「中華コーンスープ」と「カップケーキ」です。

いつものように2班に分かれ、参加者さんに順番にレシピを読んでもらってから、調理スタートです。



少しハードルの高い揚げ物も難なくクリアし、キャベツの千切りの練習も各自で行いました。(上手にできたかな?)ごちそうさまでした。

◇カルチャースずらん「すずらん歴史講座②回目」…9月18日(木)

歴史講座の2回目を開催しました。今年度は国の史跡にも指定されている夏見廃寺について学んでいます。



夏見廃寺は出土遺物から7世紀末から8世紀前半にかけて建立されたと推定されている古代寺院跡です。今回はその寺

がどんな寺だったのかについて学びました。当時の建物では珍しく蓮のデザインが施された瓦が使用され、使用された部材は少ないがひさしが大きく作られた赤と黒の目立つ建物だったと考えられています。

次回は学習の締め括りとして夏見へ足を伸ばし、夏見廃寺跡と夏見廃寺展示館を見学します。

### 今後の学級日程

- ① レットライイすで体操⑥回目 10月28日(火) 10:00
- ② みんなで楽しむ落語会 11月8日(土) 13:30
- ③ チェアバレトン②回目 11月11日(火) 14:00
- ④ すずらん歴史講座③回目 館外散策 11月21日(金) 9:50 現地集合

※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)★レットライイすで体操は今年度より連絡不要です。

### なかよし広場の開催日

9月、10月はお休みです。次回は11月開催です。

11月 11月7日(金)  
★内容:ミニミニ運動会  
★ちびっこクラブと合同開催  
場所 市民センター 大ホール  
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。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。

## 民生だより

### 更年期は男女ともにイライラ・ムカムカ…

#### 更年期は男女ともに

自律神経のバランスが乱れて、暑くもないのに突然ほてり、汗が溢れてくる。動悸・頭痛などの症状や、理由もわからない気分の落ち込みやイライラ・ムカムカ・意欲の低下などの症状が良く現れる更年期症状は、女性だけでなく男性にもあると聞きました。更年期に備えるには、「バランスの良い食事」の良

い睡眠「運動」の三つがあげられています。

女性ホルモンが分泌されるのは10歳から50歳位、男性ホルモンの減少は概ね40歳位から始まり更年期障害がみられることがあるようです。今や人生80年から、90年

100年と言われる時代に入りました。これからは、個人差はありますが、特に女性にとって女性ホルモンの恩恵無しに生きていく期間が長くなるそうです。もしも、日常生活に支障きたすような状態なら更年期障害を得意とする婦人科へ、他の似たような症状が現れる病気が隠れていることもあるので、不調の時は、まずかかりつけ医に相談し、安心して暮らせる事が何よりです。

季節の変わり目、体調が乱れがち、十分お気をつけてお過ごしください。

