

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 月度月度主催学級
みえ出前トーク

「食品ロスを減らそう」

日時 2026 年 1 月 30 日（金）

10:00 ～ 11:30 頃

場所 市民センター 大ホール
講師 三重県環境学習センター 脇谷 奈美 様
定員 12 名 参加費 無料
持ち物 筆記用具（必要な方は眼鏡）
受付 12 月 22 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）

食品ロスを減らそう！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといえます。日本の食品ロスは年間 600 万 t に及び、その約半分は家庭から出ているそうです。今回の講座では食品ロスの現状やデメリットを知り、家庭で簡単に取り組める工夫を学びます。

食品値上げが続く昨今、食品ロスを減らすことは家計の支出を減らすことにも繋がります。皆様のご参加お待ちしております。

12 月度カルチャーすずらん

手作りこんにやく講習会（再掲）

日時 12 月 25 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 かつぼう着又はエプロン、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（お持ちでない方は申し出てください）、マスク着用
申込み 受付中 ※定員になり次第締め切ります。



◎今年も恒例のこんにやく作りを行います。地元産のこんにやく芋を使って作る、毎回おいしいと好評のこんにやくです。すぐに満員になる可能性がありますので、お申し込みはお早めに。出来上がったこんにやくは試食後、みんなで分けてお持ち帰りいただきます。水につけておくと保存ができますよ。※こんにやく芋の作柄により今年はできあがり量が少し少なくなります。ご了承ください。

圧力鍋の取り扱いについて

- ① お名前を記入のうえ、所有者ご本人管理のもと使用してください。
- ② 使用中の破損等は市民センターでは責任を負いかねます。ご了承ください。



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 部制で実施いたします。

開催日 2026 年 3 月 12 日（木）

9:30 ～ 12:00 頃

募集及び詳細は 1 月号でお知らせします。お楽しみに！



- ② チェアパレトン③ 回目 12 月 9 日（火）14:00 ～
- ③ 男の料理教室④ 回目 12 月 11 日（木）10:00 ～
- ④ しめ縄リース作り 12 月 12 日（金）10:00 ～
- ⑤ レットトライいすで体操⑧ 回目 12 月 23 日（火）10:00 ～

⑥ 手作りこんにやく講習会

日時 12 月 25 日（木）9:30 ～

※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）★レットトライいすで体操は今年度より連絡不要です。

センター管理運営委員 各位
センター管理運営委員会開催のお知らせ（再掲）
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 12 月 13 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にご案内をお届けします。

11 月の主催学級報告

◇主催学級「みんなで楽しむ落語会」：11 月 8 日（土）

昨年度開催できなかった落語会を開催しました。出演はアマチュア落語家八十八家米住（やそや、べいじゅう）さんです。米住さんはお母さまの施設入所の際見学した演芸を見て心が動かせた自分も何かしたいと落語を独学で学び、練習をして活動されています。今回は落語 4 演目と歌まねと声帯模写でのなつメロ歌合戦を 1 時間にわたり披露してもらいました。途中笑いが起こり、お帰りの際には「楽しかったわー」「久ぶりに笑ったわー」との声も聞かれました。米住さん、ご参加いただきました皆さんありがとうございます！



指先が冷たいと感じるこれらの季節にいいそうです。（出来なくても大丈夫！やろうと意識することが大事！）の講師の森先生のお言葉でした。その後、前回同様先生の元気な掛け声と音楽に合わせて、呼吸を整え身体を動かして 2 回目を終了しました。次回は 12 月 9 日（火）です。最終回の 3 回目です。お待ちしております！

◇カルチャーすずらん「すずらん歴史講座③ 回目」：11 月 21 日（金）

歴史講座の締めくくりとして夏見廃寺展示館見学と廃寺跡周辺の散策に行きました。展示館では夏見廃寺（昌福寺）を建立したとされる大来皇女と周辺人物の説明を史料などをもとに講師の門田先生より聞き、その後、廃寺跡散策では寺の構造などを見学しました。焼失してしま



◇カルチャーすずらん「チェアパレトン体験教室② 回目」：11 月 11 日（火）



前回からの復習も兼ねてウォーミングアップで、指先・足先を動かしました。うございました！

民生だより

中学生と一緒に、要援護者受入れ訓練

防災訓練（11/15）で民生委員は、要援護者避難する時に援助が必要な方の避難所受入れ訓練に参加しました。民生委員の訓練場所が市民センターから小学校に代わり他の参加者と一緒に避難所開設の準備をしました。要援護者として来た方の受付・地図で確認後、用意したスペースに案内して仮定した「怪我・病気・感染症」などの札を付けて待機してもらいます。要援護者の受付の様子を聞いて記録したりする作業では、中学生が積極的に手伝ってくれました。待ち時間は、名張市の「催し・天気・交通・工事」などの情報を FM 名張で発信している「防災ラジオ」について紹介しました。最後に防災食が配布され訓練は終了しました。ご参加の皆さん、ご協力ありがとうございました。



親睦すずらんより

第3回すずらん台グランドゴルフ交流会

開催しました
爽やかな秋晴れのもと 11 月 16 日（日）9 時からすずらん台市民センターに隣接するきずな公園で参加者 20 名でグランドゴルフ交流会を楽しみました。

公園いっぱいに広がって 8 ホールを回り、ホールインワンの喜びの声、残念もう少し！の激励の音が響きわたりました。結果は…

優勝 西村綺玖子様(40)
準優勝 渡邊三好様(43)
3 位 宮崎順好様(43)

でした。（ ）内はスコア



地域の皆様もぜひグランドゴルフで楽しみませんか？すずらん台 7 号公園またはきずな公園で活動しています。遊びに来てください。

以上

リサイクル資源回収方法変更のお知らせ

毎月第 4 土曜日に町づくり協議会、すずらん台小 PTA 協働で実施しておりますリサイクル資源回収事業ですが、諸事情により来年 1 月より回収方法を下記の通り変更させていただきます。

記

変更時期：2026 年 1 月（日時は後日お知らせします。）

回収場所：（現行）各ご家庭玄関前



（変更）名張市の資源ステーション（ペットボトルなどを出すところ）へ

※ 12 月 27 日（土）までは今まで通り各ご家庭玄関前に出してください。

※ 新聞、古紙類→分けてひもで縛って
アル缶→透明のビニール袋に入れて 出してください。

※ 詳細は町づくりニュースをご覧ください。