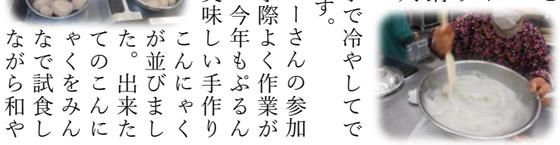
12月、1月の主催学級報告

◇カルチャーすずらん「こんにゃく作り」…12月25日(木)

毎年恒例の手作りこんにゃく講習会を開催しました。

お世話人さんからの説明の後、早速作業開始！皮をむいて茹でやわらかくなったこんにゃく芋とお湯をミキサーにかけ、トロトロになったところに凝固剤を混ぜ合わせます。それをお椀ですくって大鍋に落とし入れてもう一度ゆで、水で冷やしてでき上がりです。



リピーターさんの参加が多く、手際よく作業が進められ、今年もぷるんぷるんの美味しい手作りこんにゃくが並びました。出来たてのこんにゃくをみんなで試食しながら和やかなひとときも楽しみ、こんにゃくは均等に参加者の皆さんで分け、持ち帰りました。

長年ボランティアでお世話人として教えてくださっている菊池さん、小栗さん、手間をかけて大事に育てたこんにゃくを分けてくださった農家さん、ありがとうございました。

◇男の料理教室 ⑤回目…1月8日(木)

第5回「男の料理教室」を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。

今回の献立は新年会を兼ねて「お雑煮」です。松村先生(香川県)と村松先生(福岡県)の地元のお雑煮の食べくらべです。

いつものように2班に分かれて講師の指導の下、料理のレシピを参加者に読んでもらいました。お餅は各区から提供して頂きました。ありがとうございました。

楽しい新年会ができました。ごちそうさまでした。

右・香川県のお雑煮 白みそ仕立てであん餅が入っています。

左・福岡県のお雑煮 鶏肉入りのおすまし仕立て。本来はかつお菜を入れますが今回は水菜で。

市民センターよりお知らせ

①センター管理運営委員会 開催のお知らせ

センター管理運営委員様へ

左記の日程で開催いたします。ご出席のほどお願い申し上げます。

日時 2月14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

②サークル登録申請書提出のお願い

サークル代表者の皆様へ

2026年度サークル登録の申請用紙を各サークル様のメールボックスに入れさせていただいています。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：3月19日(木)

※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。

③利用者アンケートご協力のお願い

ご利用者の皆様へ

市民センターを利用される皆様に利用者アンケートを実施しています。メールボックスや窓口に設置していますので、ご記入のうえ、回収箱へ投函ください。(締切り3月13日(金))

★今年度よりインターネットでもご回答いただけるようになりました。下のQRコードをスマートフォンで読み取りご回答ください。(インターネットでのアンケートの締切り3月31日(火))

QRコードでご回答いただいた方は紙のアンケートへのご回答は不要です。

④市民センター利用料金・利用時間が変わります

2026年4月より名張全市の市民センターで利用料金・ご利用時間が変わります。

●利用時間　午前9時から午後10時まで→午前9時から**午後9時**までとなります。

●夜間区分が午後6時から午後10時まで→**午後5時から**9時までになります。(登録サークル等は夜間区分なし)

●加算料金　厨房設備、音響設備等の設備器具の加算単位を1回から**1時間単位**に改定します。

●電灯・冷暖房料については今まで通りの料金です。

●休日利用は一般基本額×1.5、平日の営利目的利用は基本額×3、休日の営利目的利用は基本額×4.5です。

※料金の一覧表を市民センターに設置しています。

⑤大ホールのすきま風対策と扉の冬季締め切りについて

今年も大・小ホールの扉から入るすきま風対策として、

・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、**大ホール片側の扉からのみの出入り**になり、その他の扉は締め切りとさせていただきます。

※ご利用の際、締め切り扉の開放が必要な場合他ご不明な点はお気軽に事務所にお声をかけてください。必要に応じてすき間防止材を取り外します。

お問合せは…すずらん台市民センター(68-1007)へ

民生だより

～冬の感染症にご注意を！～

冬は空気が乾燥し、気温も低下することで感染症が流行しやすい季節です。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化するリスクが高まります。この冬を健康に過ごせるよう次の点にご留意ください。

①手洗い・うがいの徹底　外出からの帰宅時、調理前、食事前など、こまめな手洗いを心掛ける。(石鹸・流水で30秒)喉をゴロゴロしたうがいは飲み込まず口から出して捨てましょう。

②咳エチケット　咳やクシャミをする際は、口や鼻をティッシュやハンカチで覆い周囲への飛沫を抑える。

③適度な換気　短時間、窓を少し開けるなど、室内の空気を入れ替える。

④加湿　空気が乾燥するとウイルスの活動が活発になります。加湿器の使用や濡れタオルを干すなど、室内の湿度を50～60％を目安に保つ。

⑤食事と睡眠　バランスの取れた食事と十分な睡眠は免疫力を高めます。

⑥医療機関への受診　季節を問わずインフルエンザなどが発生していますので、体調が悪いときは無理せず必要に応じて早めに医療機関を受診しましょう。

皆さんにとって聞きなれた話ばかりですが、ここの所、風呂場でのヒートショック、寒暖差などで体への影響など命にかかわる事態が発生しています。季節柄お体には十分気を付けてお過ごしください。

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

市民センター窓口に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等を募金にかえ、学びの場を世界に広げていく運動を行っています。

戦争や紛争、貧困、差別などが原因で学びを奪われた人々に学びの場を！

★以下のようなもののご協力をお願いします。

- **書き間違えたり買いすぎて余った、または古くなった未使用年賀ハガキ、郵便ハガキ**
- **タンスに眠っている金券(商品券、図書カード、ビール券、旅行券、株主優待券、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〉)**

なかよし広場の開催日

3月　3月6日(金)※最終回です。

★内容：記念製作

場　所　市民センター　和室

時　間　10:00～11:30頃

なかよし広場終了のお知らせ

子育てサロンとして、地域の皆さんに親しまれてきたなかよし広場ですが、3月をもって終了することとなりました。長い間ありがとうございました。

なお、子育てサークル「ちびっこクラブ」は引き続き活動しますので、ご興味のある保護者の方はまちの保健室(68－5700)へお問い合わせください

給食ボランティアグループ　ひだまりより

ボランティア会員募集中！

私たち“ひだまり”はご高齢者のお宅へ月4回のお弁当配達と月1回の食事会・交流会を実施している給食ボランティアグループです。

現在、私たちと一緒にお弁当を作ったり、配達をして下さるボランティアメンバーさんを募集しています。(男女不問)

心のこもった温かいお弁当を手渡しで届けることによって安否確認にもなっています。

興味のある方は…まちの保健室(☎68-5700)
市民センター(☎68-1007)まで
☆ご連絡お待ちしています☆

新サークルご紹介

壽扇流壽扇会舞の会（じゅせんりゅうじゅせんかいまいかい）

メンバー募集中！

【活動内容】日本舞踊、歌謡舞踊の習得
【活動日時】毎月第2、第3月曜日
10:00～12:00

私たち舞の会は、昨年12月に発足したサークルです。日本舞踊や歌謡舞踊などの舞いの習得を楽しみつつ極めたいと思っています。ご興味のある方、ぜひ一緒に舞いましょう！見学はいつでもOKです。お待ちしています。

見学希望の方はすずらん台市民センター(68－1007)まで