

# 「マリッジカウンセラー」

日時 8月19日(水)  
10:00～12:00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、羽織るもの(※冷房対策として、必要な方)

受付 7月22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】結婚相談所で働く仲人達の奮闘を描いたハートフルコメディ。  
大手不動産会社に勤める赤羽昭雄は過去の栄光を自慢し、パワハラ、セクハラ当たり前の鬱陶しい昭和オヤジ。ある日のこと、赤羽は会社からの辞令で、母の後を継いだ時田結衣が切り盛りしている結婚相談所「とわえもわ」に出向する。最初は不遜な態度の赤羽だったが、それぞれに事情を抱えた個性的な会員を前に予想外の苦労の連続。一方の結衣にも迷いがあつた。価値観の違いから衝突する2人だが、互いに足りないものを補い合い、小さな奇跡を起す。



【監督】前田直樹  
【出演】渡辺いっけい 松本若菜 宮崎美子

# 夏休み親子でクッキング

日時 8月23日(日) 10:00～13:00頃

メニュー ナポリタン、サラダ、カップケーキ

場所 市民センター クッキングルーム  
講師 松村桂子さん、村松和子さん

募集人数 10組(親子)  
参加費 親子で1000円(人数により変わります)  
持ち物 エプロン、三角巾(又は給食帽)、筆記用具、マスク着用

申込み 7月24日(金) 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)

夏休みに親子で楽しくクッキングしませんか？手間はあまりかかず、おいしいお料理を一緒に作りましょう！  
フライパン一つでできるナポリタン、ブーケに見立てたサラダ、デザートにカップケーキもありますよ！できたお料理はランチとして、みんなでいただきます。と思います。  
皆さんのご参加お待ちしております。  
※調理中はマスク着用をお願いします。

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)

## 6月の主催学級報告

①「チェアバレトン」  
②回目：6月2日(火)  
③回目：6月16日(火)

2回目は台風前の雨模様の後でしたが、ご参加いただいた皆さんと森先生の笑顔と元気な声で始まりました。前半はリンパや関節などのストレッチで体を伸ばしました。後半はバレエの要素を取り入れて、脳トレも兼ねて腕・足・かかと・指先を動かしました。

3回目も森先生の元気な掛け声からスタートしました。椅子に浅く座り足の指先・関節などのストレッチでしっかりと準備運動！体もポカポカしてきま

した。その後爽やかな音楽に合わせて椅子に座った状態で足や腕・上半身も動かし血流もUP！終盤は呼吸を整えながら動かした筋肉・関節などをさすってクルルダウン：皆さんほどよくいい汗をかいてスッキリとして帰られました。



◇「初めてのDIY 丸いすを作ろう」：6月12日(金)  
市民センター主催で初

者向けのDIY講座を開催しました。講師は三区自治会長の渡邊照士様です。あらかじめ講師が準備してくださったキットを使い、工具は講師から電動工具をお借りしました。市民センターの中庭で青空の下、まず工具の使い方をひとつずつ教わってから作業にかかりました。椅子の座面は四角い板を丸や六角形、四角など好みの形にデザインし、糸鋸などで切り出しました。初めは使い慣れない電動工具に戸惑っている様子も見られましたが、難しいところは講師にサポートしていただきました。参加者さん同士で協力しながら作業を進めること2時間半。当初は2回に分けて作業する予定でしたが、少し時間延長をさせていただきました。ちょうどうまくいかなかったところも愛嬌！オンリーワンの木のいすがお部屋にぬくもりをプラスしてくれそうですね！みなさんの力作は10月の市民センターまつりで展示させていただきます！お楽しみに！



◇「陶芸教室」①回目  
：6月22日(月)  
恒例の陶芸教室を開催し

ました。講師はおなじみの橋本美穂先生です。今回は経験者の方ばかりでしたので、皆さん手慣れたもので、先生のアドバイスももらいながら思い思いの作品作りに取り組みました。今回ケープブルテレビ局アドバンスコープさんの取材も入りました。取材に答える姿も見られました。また、小さいお子さん連れで親子3代で参加してくださいました。皆さんの可愛さにみんなほっこり。作品は先生に持ち帰って素焼きにしていたら、次回7月27日(月)の2回目で絵付けと釉薬かけを行った後、再度本焼きをしていただき、市民センターまつりで展示します。お楽しみに！



◇「すず小3年生が施設見学」  
6/9 すずらん台小3年生の皆さんが施設見学に来てくれました！市民センター各室やチャイルド活動していたエアロビクスサークルも見学、まちの保健室でもお話を聞き、後日感想を市民センターに届けてくれました。地域学習の参考になれば幸いです。

### 市民センター清掃お礼

サークル および 関係団体の皆様へ  
先月6月28日(日)実施しました市民センター清掃にはたくさんの方にご参加、ご協力いただきありがとうございました。雨天、台風による延期に次ぐ延期にもかかわらず、推定60名ほどの方にご参加いただきました。当日も雨の合間を縫って作業をしていただき、おかげさまでさっぱりとした市民センターになりました。この場をお借りして御礼申し上げます。  
すずらん台市民センター 一同

## 民生だより

### 熱中症予防のポイント、体づくりと日常生活で

外にいたら暑いのに、家の中だと肌寒いなど、気温の変化が大きい時期から今年も一段と厳しい暑さが予想されています。体が暑さに慣れないまま気温が上がると熱中症のリスクが高まります。

お医者様曰く、猛暑になる前から少しずつ汗かく習慣をつけることで、発汗や血流がスムーズになり体の熱を逃がしやすくなる「暑熱順化」は、日常生活の中で、散歩など軽い運動や40度前後の湯で入浴するなど自分にあつた方法で発汗を促していく。そして、喉が渇く前の水分補給(水分制限ある方は医師と相談を)、目安となる室温28度・湿度70%を超える場合はエアコン・扇風機で室内環境の調節を心掛け、涼しい場所ですぐに過ごしましょう。睡眠不足、食事の偏りにも注意して、個々にあつた無理のない方法で暑さに負けない体づくりを心掛けてください。

昨年の5月～9月の全国の熱中症による救急搬送者数は10万人を超えています。その約6割は65歳以上で、発生場所は住居内が4割を占めています。老若男女ともに、これからの猛暑にご注意を、熱中症にご用心！



## 市民センターよりお知らせ

2026年度市民センター管理運営委員様へ  
センターまつりの実行委員様へ  
市民センターまつり実行委員会  
開催のお知らせ

左記の日程で開催いたします。ご出席の程よろしくお願いいたします。

日時 7月18日(土)  
(管理運営委員会)  
10:00～11:00頃  
(まつり実行委員会)  
11:00～12:00頃

場所 市民センター 大ホール  
※各委員様には個別にご案内をお届けいたします。  
※市民センター管理運営委員会終了後、センターまつり実行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。

市民センター夏季休業日、休館日のお知らせ

8月14日(金)、15日(土)・・・夏季休業日

8月16日(日)・・・休館日

※窓口業務、貸館業務を全てお休みさせていただきます。



## 今後の学級日程

- ①「チェアバレトン」④回目 7月7日(火) ⑤回目(最終会) 7月21日(火)14:00～
- ②初めてのDIY ②回目 7月10日(金) 10:00～※希望者のみ
- ③うたって踊ってピアノ②回目 7月13日(月) 14:00～
- ④陶芸教室②回目(絵付) 7月27日(月)10:00～
- ⑤「レッツトライいすで体操」④回目 7月28日(火)10:00～  
当番の方は9:40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ご連絡をお願いします。(68-1007)  
「レッツトライいすで体操」は欠席の連絡は不要ですが、当番月に欠席する場合は事前にご連絡ください。