

# つつじが丘市民センターだより

2025年12月号

(つつじが丘・春日丘)

(発行)つつじが丘市民センター  
名張市つつじが丘北5-73-2  
TEL / FAX: 68-1236



交流サロンモア  
★12月休業日のお知らせ  
毎週 日・祝日  
★営業時間  
平日 9:30~15:30  
(ラストオーダー 15:15)  
土曜日 9:30~12:30  
(ラストオーダー 12:15)



| 人口推移(2025年11月1日現在) |       |     |       |   |
|--------------------|-------|-----|-------|---|
|                    | つつじが丘 | 春日丘 |       |   |
| 男                  | 4,182 | -8  | 498   | 0 |
| 女                  | 4,623 | -10 | 504   | 0 |
| 合計                 | 8,805 | -18 | 1,002 | 0 |
| 世帯数                | 4,182 | -3  | 349   | 0 |

## センターからのお知らせ

### 1) 年末年始の休館日のお知らせ

令和7年12月28日(日)から令和8年1月4日(日)まで年末年始のため、休館します。

### 2) 「つつじが丘市民センターだより」と「広報つつじ」が統一されます。

令和8年1月よりつつじが丘地区において、「つつじが丘市民センターだより」と自治連合会の「広報つつじ」が自治協議会のもとに統一され、新たな広報紙の7, 8頁に「つつじが丘市民センターだより」が掲載されます。(広報紙の名称等は未定)

尚、春日丘地区におきましては従来通り「つつじが丘市民センターだより」を配布致します。

### 3) 1階ロビーのモニターで午前10時及び午後2時に市民センター祭りダイジェスト版を放映しています。

また、希望者にはフルバージョンのブルーレイディスクを貸出し致しますので窓口までお問い合わせ下さい。

#### フルバージョン(ブルーレイディスク)

- センター祭り1日目
- センター祭り展示サークル&2日目

(録画時間: 3時間07分)

(録画時間: 3時間26分)

## 12月の主催講座のご案内

### 第83回上映会: 引っ越し大名

～引っ越しは戦でござる～

江戸時代の姫路藩。引きこもり侍・片桐春之介は、突然引っ越し奉行に任命される。引っ越し奉行とは、全ての藩士とその家族全員で国替えをする際の総責任者である。突然の大役に怖じ気づく春之介は、幼なじみの武芸の達人・鷹村源右衛門や前任の引っ越し奉行の娘お蘭に助けを借りることに。こうして前代未聞の引っ越し準備が始まった。

移動人数10,000人! 距離600km! 予算なし...!

果たして春之介は、無事に成し遂げられるのか?

日 時: 12月13日(土) 13:30~

上映時間: 120分

場 所: 市民センター1階 多目的ホール

監 督: 犬童一心

出 演: 星野源 高畠充希 高橋一生 他

募集人数: 60名

受 付: 受付中です。



### 主催講座: 名張の歴史

～名張藤堂邸の話～

城下町名張を語る上で欠くことが出来ないのが名張藤堂家邸跡です。津藩藤堂家の一門で寛永13年(1636)から明治維新まで11代にわたり、名張に居を構えた藤堂宮内家の屋敷跡です。現在残されている屋敷は、宝永7年(1710)の名張大火で焼失した後に再建された殿館(でんかん)の一部で「中奥」「祝間」「圍(かこい)」などの私的な生活を送る建物です。全国でも残り少ない江戸時代上級武家屋敷の見どころを紹介します。

日 時: 12月20日(土)

13:30~15:00

場 所: 市民センター2階 第2講座室

講 師: 歴史資料館館長 門田さん

募集人数: 20名

受 付: 受付中です。



予告

## 1月の主催講座について

### 第84回上映会: 海街diary

日時: 1月24日(土) 13:30~ (上映: 127分)

出演: 綾瀬はるか 長澤まさみ 広瀬すず他

募集人数: 60名

場所: 市民センター 1階 多目的ホール

### 講座: 【味噌作り】

日時: 1月29日(木)、1月30日(金)

①9時 ②10時 ③11時 ④12時 ⑤13時

募集人数: 5コース×4名×2日(計40名)

場所: 市民センター1階 調理室

詳細はセンター便り1月号でお知らせします。

# ～こんにちは！ つつじが丘・春日丘地区まちの保健室です～

## 100歳まで歩ける足つくり！



### 介護が必要になった原因

1位 関節の病気  
高齢による衰弱

2位 転倒・骨折  
糖尿病



### 足の筋力 フレイルに注意

#### 年齢と筋肉減少量



➡ 高齢期での「2週間」の寝たきり生活は実際に7年分の筋肉を失う

### 足のフレイル予防に簡単足体操をご紹介！スキマ時間にやってみよう！



### 足の握力が大注目

足の握力が強いとねんざの予防や偏平足予防、バランス能力の向上、歩行速度の上昇など、さまざまな効果を得られることが最新研究で分かってきました。



← ゲー 扱 パー 扱 体操  
毎日 15回



タオルギャザー運動 ⇒  
足指でタオルをたぐり寄  
せる

### 筋肉は何歳からでも増強できる！

### ひざ伸ばし

- ①片側の膝をゆっくり伸ばす  
(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす



つつじが丘まちの保健室 ☎ 68-7800

### 【10月の主催講座】

「名張の野鳥」に14名の方が参加され、名張で見られる野鳥や希少なトンボ、アサギマダラの話、講師の塚本さんが普段野鳥観察に使用しているカメラの話など、皆さん熱心に聞き入っていました。又、当日はアドバンスコープさんが取材されていました。



### 12月の市民センターでの開催施設の行事予定

#### ◎筋骨塾(登録者のみ)

12/2(火)、12/9(火) 10:00～12:00  
市民センター2階 大中会議室  
主催:まちの保健室



#### ◎ず～っと元気教室(登録者のみ)

12/2(火)、12/16(火) 10:00～11:15  
市民センター1階 多目的ホール  
主催:自治協議会



#### ◎スクエアステップ

12/8(月)、12/22(月) 10:00～11:00  
市民センター1階 多目的ホール  
主催:自治協議会



#### ◎おじやまる広場

12/9(火)、12/23(火) 10:00～11:30  
市民センター1階 多目的ホール  
主催:子育てボランティア「おじやまる広場」



#### ◎クリスマス映画と音楽観賞会(小中学生)

12/13(土) 16:30～19:45頃  
市民センター1階 多目的ホール  
主催:おれんじ夢リーチーム



※プレゼント  
もあるよ

#### ◎おにぎりくらぶ(要予約)

12/17(水) 16:00～19:00  
市民センター1階 調理室  
主催:自治協議会

