

つつじが丘市民センターだより

2025年4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
★4月休業日のお知らせ
毎週土日・祝日
30日
★営業時間
9:30~15:30
(5月1日 - 15:15)



令和7年3月1日現在				
	つつじが丘		春日丘	
男	4,247	0	496	0
女	4,721	5	507	1
合計	8,968	5	1,003	1
世帯数	4,194	7	342	0

センターからのお知らせ

- 1) 2025年4月より、1階/2階ロビーの利用料金が無料になります。
利用される場合は窓口にお声がけをお願いします。
また、長時間のご利用はご遠慮下さい。
- 2) 「花ボランティアの会」の発足
4月1日より、センター内にある花壇の管理育成に「花ボランティアの会」(代表 山口 勝芳様)にご協力頂く事となりました。来館の折には、是非、ご鑑賞下さい。
- 3) 1階ロビーのモニターの放映内容が変わります。
1階ロビーモニターの放映内容を一新し、映画、アニメ、落語なども放映します。
詳細は、末尾の「1階ロビーモニタータイムテーブル」をご覧ください。
センター受付横にも掲示しています。
- 4) 2025年4月1日より、子どもの居場所づくり『自習室』をオープンします。

映画上映会・主催講座のご案内

参加費無料

主催講座:白玉団子作り

子ども達集まれ!!

4月の主催講座はおにぎりクラブの皆さんによる白玉団子作りの講習です。子ども達に料理を作る楽しみを知ってもらいたいと、今回は小さいお子様でも作れる白玉団子に挑戦します。

日時:4月26日(土)13:30~15:00

場所:市民センター 調理室

講師:おにぎりクラブの皆さん

対象:小中学生限定

募集人数:12名

受付:受付中です。

持ち物:エプロン・三角巾・マスク・ハンカチ・お茶・おはし

使う食材:白玉粉、きな粉、砂糖(食材はセンターで用意)

※アレルギーのあるお子さんは、必ず事前にご連絡下さい。



参加費無料

映画:家族はつらいよ

妻が欲しかったのは「離婚届」

結婚50周年を迎えようとする夫婦。夫が妻の誕生日に何か欲しいものはないかと尋ねるが、その答えは何と「離婚届」!!!。突然起きた熟年離婚騒動に、子ども達は慌て。解決策を求めて「家族会議」を執行し、離婚問題を話し合うが、それぞれの不満が噴出し、思わぬ事態に。

果たしてこの家族はどうなるのか...?

山田洋次監督が贈る待望の“喜劇”

日時:5月24日(土)13:30~

場所:市民センター 多目的ホール

監督:山田 洋次

出演:橋爪功 吉行和子

募集人数:60名

受付:受付中です。



【2月の主催講座の様子】

2月の主催講座「野鳥観察の話」には20名以上の応募があり、野鳥観察の話を楽しく聞いておられました。当日の様子を一部紹介します。



2025年度 市民センター活動サークル一覧

ウクレレ・ブルースカク

ウクレレを通じての地域の親睦とウクレレ演奏の習熟に励んでいます。

活動日：第2・4火曜日
14:00～16:00

講師：――
月会費：500円



小原流いけばなサークル

日本古来のいけばな学習で技術の習得、豊かな日常生活の充実を図っています。

活動日：毎月第2・4土曜日
10:00～12:00

講師：橋本 陽子
年会費：10,000円
別途花代必要



折り紙サークル遊紙会

折り紙を楽しむ活動を通じて技術向上を図っています。

活動日：第1・3木曜日
10:00～12:00

講師：奥村とよ子
渡邊涼子
月会費：750円



金富良団's

合奏・ミニ芝居を通じて会員相互の親睦・交流を図る。

活動日：毎週金曜日
14:00～15:00

講師：――
月会費：500円



火曜日はピアノ気分

親睦、教養を兼ねてピアノの練習をしています。

活動日：第1・3火曜日
12:00～17:00

講師：宮崎 英美
月会費：2,000円



着付け教室

親睦を深めながら着物をき着付けする

活動日：第2・4木曜日
10:00～12:00

講師：高岡 克子
月会費：1,000円



健康3B体操タリア

健康の増進と会員相互の親睦を図る体操の学習です！

活動日：毎週水曜日
13:30～14:30

講師：市村 尚子
月会費：2,000円



コーラス・アゼリア

皆で美しいハーモニーを歌い、楽しみ会委員相互の親睦を図る

活動日：毎週土曜日
10:00～12:00

講師：深見 祈
向山 みのり
月会費：3,000円



さわやかヨガ

無理のないストレッチで美しい身体づくりでの心身のリフレッシュをしています。

活動日：第2・3・4木曜日
15:30～16:30

講師：福森 麻美
月会費：2,000円



自強術つづ

指圧等の東洋医学的な療法をアレンジした自強術体操です。

活動日：第2・4木曜日 19:00～21:00
毎週金曜日 10:00～12:00

講師：安室 綾子
月会費：3,000円(4回)
2,000円(2回)



書道教室

書道を通じ、楽しく語り合いながら学んでいます。

活動日：第1・3月曜日
10:00～12:00

講師：福井 幸子
年会費：12,000円



昭和の懐メロ教室

懐かしの昭和歌謡をみんなで合唱し、健康維持に努めます。

活動日：第2水曜日
13:00～16:00

講師：――
月会費：100円



心美ックス

お互いの出会いを尊重し、個々の健康維持を目的に、同時に親睦を深めることとしています。

活動日：毎週月曜日
13:00～15:00

講師：山本 佐代子
月会費：1,500円



新舞踊 扇友会

新舞踊 民舞で各種発表会に向けお稽古に励んでいます。

活動日：第1・3 火曜日
14:00～16:00

講師：丸山 扇友
月会費：500円



スイーツ倶楽部

和、洋菓子作りを楽しんでいます。

活動日：偶数月
第4金曜日
9:00～12:00

講師：――
材料費：都度



すばるダンス

ダンスの正しいフォームルーティン等の学習をしています。

活動日：第1・2・3・4土曜日
13:30～15:30

講師：森 仁美
月会費：2,500円



大正琴 響き

大正琴の技術向上と地域のコミュニケーション作りをしています。

活動日：第1・3水曜日
13:30～15:30

講師：藤田 さき子
月会費：1,500円



体操サークル

Vivid(ビビッド)

互いの出会いを大切に個々の健康維持を目的に、同時に親睦を深めています。

活動日：第1・2・4日曜日
14:00～16:00

講師：山本 佐代子
月会費：1,500円



卓球サークル向日葵

元気で笑いの止まらない楽しいサークルです。老化防止と健康な体力作りをしています。

活動日：毎週金曜日
13:00～16:00

講師：――
月会費：500円



卓球サークル木蓮会

健康増進・卓球技能の向上・体力維持を図っています。

活動日：第1・2・3・4木曜日
12:30～15:30
第2・4日曜日
13:00～16:00

講師：三宅 英治
月会費：1,000円



つづが丘水彩画クラブ

水彩画技術の習得及び日常生活の充実を図っています。

活動日：第3土曜日
9:30～15:30

講師：高原 光彦
年会費：10,000円



手編み教室

カーディガン、ベスト、帽子等を棒針、鉤針で仕上げています。

活動日：第2・4水曜日
10:00～12:00

講師：澤 まり子
月会費：2,000円



手作りの会

身の回りの小物作りを通じて会員の親睦を図っています。

活動日：第1火曜日
10:00～15:00

講師：――
月会費：500円



なかよし民謡

民謡・唄・三味線・太鼓 日本の民謡を楽しみましょう。

活動日：第1・3火曜日(三味線)
第2・4火曜日(唄)
第2・4 金曜日(太鼓)
13:00～15:00

講師：吉岡 かな子
月会費：2,000円



パソコン クロバー

楽しく学ぶコミュニケーション作り

活動日：第1・2・3木曜日
13:00～15:00

講師：――
月会費：500円



パッチワーク教室

会員の親睦及び手持布の有効活用で作品を制作しています。

活動日：第1・3火曜日
9:00～12:00

講師：――
年会費：3,000円



PCサークル

エクセル、ワード、スマホ操作等を中心としたパソコン技術の向上と交流を図っています。

活動日：第2・4火曜日
13:00～15:00

講師：大西 恵美
月会費：3,000円



フィットネス

楽しく身体を動かして、エアロビクス等の有酸素運動です。

活動日：毎週木曜日
10:00～12:00

講師：柳田 ちかよ
月会費：2,500円



フォトクラブ集い

写真技術の向上と会員相互の親睦を図っています。

活動日：第4月曜日
13:00～15:00

講師：――
年会費：3,000円



ペン習字サークル

ペン・筆ペンで美しい文字が書けるように頑張っています。

活動日：第2・4月曜日
10:00～12:00

講師：福井 幸子
年会費：10,000円



2025年度 市民センター活動サークル一覧

Make Fun Fun

クリエイティブな活動を通じてスキルアップを目指し、色んなジャンルで活動しています。

活動日：毎週金曜日
14:00～15:00
講師：――
年会費：500円



山びこカラオケ教室

健康の為に楽しんで唄う♪ 爽やかな親睦グループです。

活動日：第2・3・4水曜日
13:00～15:00
講師：清川 進
月会費：2,500円



ゆる体操同好会

介護予防の為、心身の健康維持を図っています。

活動日：第1・3水曜日
9:30～11:30
講師：竹田 道子
月会費：500円



謡曲教室 邦謡会

古典文学の謡曲を学び会員相互の親睦を深めています。

活動日：第1・3・4水曜日
9:00～12:00
講師：立垣 慎治
月会費：2,000円



らくらく健康体操

元気に過ごせる様、運動機能を高める体操をしています。

活動日：第2・4日曜日
10:00～12:00
講師：山本 佐代子
月会費：500円



わらび会

調理実習の中で日頃の食生活を考え生活習慣病予防料理(高血圧・冷え症・脂質異常・糖尿病等)をしています。

活動日：第2火曜日
9:30～13:00
講師：食生活改善推進協議会メンバー
年会費：5,000円



その他の活動

伝統文化こども教室 (日本舞踊)

日本舞踊で子供達と一緒に伝統の技を伝え育てて行きたい活動致しております。

活動対象者：幼児～高校生
稽古日：第2・4土曜日
13:30～15:30
講師：日本舞踊若柳流師範 若柳 華陽
月会費：2,000円



紙芝居(ひこう船)

ポテンティア活動の一環として紙芝居を通じて、本の読み聞かせ、子供達や高齢者の方々に希望と活力と夢を与える活動をしています。

活動日：毎週第2火曜日
13:30～15:30



つつじが丘 福寿会 サークル部

囲碁・将棋部

明るく和やかな対局を交わしながら、心の健康を楽しんでいます。

活動日：毎週木・日曜日
13:00～17:00
講師：――
年会費：5,000円



カラオケ部

歌を歌って腹筋や背筋を鍛えて健康増進を図っています。

活動日：第2・4金曜日
第3土曜日
13:00～16:00
講師：――
月会費：1,000円
(入会金 1,000円)



グラウンドゴルフ部

健康でお互いに協調し合い、グラウンドゴルフを通じ健康維持を図っています。

活動日：第2木曜日
13:30～15:00
講師：――
年会費：2,000円



習字教室

習字を通じ情操を高め、漢字・かな手本を基に習熟しています。

活動日：毎週1・3水曜日
10:00～12:00
講師：藤田 徳宏
年会費：10,000円



ソシアルダンス

ダンス音楽にのって自分を表現し体を動かし老化を防止しています。

活動日：毎週金曜日
10:00～12:00
講師：――
月会費：1,000円



卓球部

卓球を通じて健康作り・技能向上・仲間作りをしています。

活動日：毎週月曜日
9:00～12:00
講師：――
月会費：500円



麻雀教室

麻雀を楽しみながら健康管理をしています。

活動日：毎週月曜日
13:00～16:00
講師：――
年会費：4,000円



民舞こまどり会

講師の指導を楽しく隔り会員相互の親睦を図っています。

活動日：第2・4木曜日
13:30～15:30
講師：丸山 扇友
月会費：1,000円



朗読を聴こう会

歴史、各時代の小説、エッセー等の朗読を聴くことで脳の活性化を図っています。

活動日：毎週金曜日
10:00～12:00
講師：黒田 昭歩
月会費：500円



★サークル入会希望者の方へ

サークルの入会ご希望の方は、まず入会したいサークルの見学をセンター窓口にお申込み下さい。センター職員がサークル代表者に連絡し、都合の良い日を確認し、お知らせします。見学当日、サークル代表者と活動内容などを確認して頂き、納得の上でご入会手続をして下さい。

☆自彊術 無料体験のお誘い☆

皆様、自分自身で身体を調えることが出来る自彊術(じきょうじゅつ)を是非体験して頂きたく、ご案内申し上げます。

毎週金曜日午前10時よりつつじが丘市民センター 多目的ホールにて自彊術をしています。健康増進、自律神経活性化、自然治癒力を高めるので、元気になり、姿勢もよくなります。是非、気楽にご参加下さい。お待ちしております。





～こんにちは！ つつじが丘・春日丘地区まちの保健室です～

今年の長い冬も終わり、桜の季節になりました。

今はまだ“花冷え”とも言われ、日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節でもあります。そのため体調を崩しやすく、頭痛や肩こり・めまいなどの症状が出てきます。ちょっとしたことで症状が軽くなることもありますので参考にしてください。

対策とは・・・

- 1、規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 2、適度な運動をしましょう。ウォーキングやストレッチ体操がいいですね。
- 3、睡眠を十分にとることで、睡眠の質を高めるには、お風呂に入り湯船につかる事をお勧めします。
- 4、屋内外の温度差を小さくしましょう。服装などで温度調整をくださいね。
- 5、ストレスを発散できる趣味に取り組む事もいいです。
- 6、仕事や家事の合間に、深呼吸をしてみましょう。

※季節の変わり目、体調不良に対処して快適に過ごしましょう！！



センター便り3月号で告知した4月25日(金)に開催する「新緑ウォーキング(夏見廃寺巡り～)」の募集要項及び申込み日時は以下の通りです。お間違えないようにお願いします。

新緑ウォーキング(夏見廃寺巡り～)

- ★開催日時 令和7年4月25日(金) 10:00～14:30 (受付9:30より) 雨天中止!
- ★集合場所 つつじが丘市民センター入り口前
- ★対象者 つつじが丘・春日丘地区在住の方
- ★募集人数 先着20名程度
- ★参加費用 無料
- ★準備物 お弁当・飲み物(お茶、お水等)・汗拭きタオル・履き慣れた運動靴・動きやすい服装
- ★行程 つつじが丘市民センター(10:00)→春日丘古墳公園→積田神社→夏見廃寺・資料館→昼食・休憩→出発→つつじが丘市民センター着(14:30) (約10km)
- ★申し込み 4月1日(火)～4月7日(月)まで(土日祝除く)
つつじが丘まちの保健室に来所して頂き、申し込み用紙にご記入ください。



お問合せ先 つつじが丘・春日丘地区まちの保健室(68-7800) 平日9時～17時
(ホームページ: <https://nabari-machiho.com/aboutus/tsutsuji>)

1階ロビーモニター タイムテーブル

時間	放映内容
9:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ/名張市公式YouTube動画 各種イベント動画
10:00	DVD放映 (放映終了後、NHK放送に切り替わります)
11:00	
12:00	NHK放送
13:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ/名張市公式YouTube動画 各種イベント動画
14:00	DVD放映 (放映終了後、NHK放送に切り替わります)
15:00	
16:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ/名張市公式YouTube動画 各種イベント動画
17:00	放映終了

4月DVD放映予定 内容(放映開始:午前10時～、午後2時～)

1) 1日～10日

「綾小路きみまろ 爆笑最新ライブベストセレクション3」(72分)
いろいろあるけど、元気になれる! 中高年に愛と尊敬を込めた
爆笑漫談 (2015年12月～2016年8月ライブ収録作品)

2) 11日～20日

「青い山脈」(1949年作) (170分)
ある小さな町で、女子高生に届いた偽のラブレターを巡り、学生
達や周囲の大人が巻き起こす騒動を描いた青春映画です。
監督:今井 正 出演:原節子他

3) 21日～

「ローマの休日」 (119分)
ある小国の王女がローマを訪問中、自由を求めて繰り広げる騒
動を描いたラブロマンスです。
女優オードリー・ヘップバーンの代表作です。

※DVD放映時はDVDの時間の関係でDVD放映後の内容は必ずしも
タイムテーブル通りとは限りません。
DVD放映終了後、NHK放送に切り替わります。
但し、9:00、13:00の内容はタイムテーブル通りとします。