

# つつじが丘市民センターだより

2025年8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  
★8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(令和7年7月1日現在)

	つつじが丘		春日丘	
男	4,208	-11	499	0
女	4,664	-13	506	-1
合計	8,872	-24	1,005	-1
世帯数	4,189	-8	347	0

## センターからのお知らせ

### 1) お盆休みのお知らせ

つつじが丘市民センターではお盆休みとして、8月13日(水)から8月15日(金)まで閉館します。

### 2) 8月7日(木)に第1講座室に於いて、第2回センター祭り実行委員会を開催します。

今回は展示サークルと演舞サークルを分けて開催しますので、時間を間違えないようお願いいたします。但し、模擬店サークルは今回出席不要です。

展示サークル:13時～14時30分、演舞サークル:14時30分～16時

### 3) 夜間市民センター敷地内の利用について

夜間に市民センターの休憩所を利用してタバコの吸殻等を床に放置している住民の方がおいでになります。防火管理上問題がありますので後片付けをしてご利用下さい。尚、午後5時から翌日午前8時45分まで玄関口のバリカーを挙げており駐車不可となりますのでご了承ください。

### 4) 8月1日よりまちの保健室の窓口及び電話受付の時間が短縮されます。

【変更前】午前8時30分～午後5時 ⇒ 【変更後】午前9時～午後4時30分

### 5) 自動販売機の移設

今まで、館内に設置していた自動販売機を市民センター入口横に移動しました。

## 市民センター主催講座のご案内

### 主催講座:詐欺被害防止講座

#### 詐欺被害から身を守ろう!!

自分は大丈夫だと思いませんか?

知っているつもりでもダメされるのが詐欺です。

高齢者等を狙った悪質商法や詐欺の手口について、伊賀市で活躍されている劇団「いが悪徳バスターズ」の皆さんによる寸劇で紹介し、地域住民総ぐるみで消費者被害の防止に努めましょう。

内容

- ・(トーク)詐欺被害の現状について
- ・(寸劇)還付金詐欺
- ・(寸劇)架空料金請求詐欺

日 時:8月30日(土)10:00～11:00

場 所:市民センター1階 多目的ホール

講 師:劇団「いが悪徳バスターズ」

募集人数:60名

受 付:受付中です。

※おじいちゃん、おばあちゃんのためにも、若い世代の方々も是非ご参加下さい。



いずれも参加費は無料です。

### 第80回上映会:風に立つライオン

#### 時代と国境を越え、受け継がれる命のバトン。

アフリカ医療に命を捧げたシュバイツァーに感銘を受けた医師・航一郎がアフリカに派遣される。そこで、重傷を負って次々に運ばれる少年が、みな麻薬を注射され、戦場に立たされた少年兵であることに愕然とする。ある日、両親を目の前で惨殺され、麻薬で記憶をかき消された心の傷を負った少年兵が担ぎ込まれる。航一郎はそんな彼の心の闇に真正面から向かっていくのだが・・・。

日 時:8月23日(土)13:30～

上映時間:139分

場 所:市民センター1階 多目的ホール

監 督:三池崇史

出 演:大沢たかお 石原さとみ他

募集人数:60名

受 付:受付中です。



予告

## 9月の主催講座について

講座:【名張の歴史】

～美旗古墳群の話～

日時:9月13日(土)14:00～15:30

募集人数:20名

場所:市民センター 第2講座室

映画:【妻よ薔薇のように】

日時:9月27日(土)13:30～

上映時間:139分

募集人数:60名

場所:市民センター 多目的ホール

詳細はセンター便り9月号でお知らせします。いずれも参加費は無料。受付中です。

# サークル会員募集

(問い合わせはセンター受付へ)

## 手編み教室

編み物に興味のある方、編み方が分からない方、仲間に入りませんか？  
ご自分の手で編んだセーターや、ベスト、チュニック等、楽しく編んでみませんか？



講習日 第2, 4水曜日  
午前10時～12時  
会費 月2,000円

## 折り紙サークル

### 「遊紙会」



折り紙、時節のものや、その都度いろいろ折り紙で折ります。和気あいあいと楽しい時間がすごせます。どうぞ、是非ご参加下さい。



練習日 第1, 3木曜日  
(AM10:00～12:00)  
月謝 750円/月

## 福寿会 習字教室

友達募集！！

楷書、行書、草書、伽名、毛筆で自分の好きな文字を書く。

楽しく、おしゃべりをしながら練習する。

お友達、見学に来て下さい。

練習日：第1, 第3水曜日

午前10:00～12:00

月謝：5,000円／半期

(10,000円／年)



## 伝統文化子ども舞踊教室

何でもチャレンジ！日本舞踊

一度チャレンジしてみてください！！

面白さも楽しさもきっと解る。

「浴衣」と「たび」で踊れる！！

待ってます。

練習日：第1, 第3土曜日

午後1:30～午後3:30

月謝：2,000円／月



【6月の主催講座】「一閑張り講座」に15名の応募が有り、皆さん和気あいあいと竹カゴで一閑張りの仕組みを習っていました。



### 1階ロビーモニター タイムテーブル

時間	放映内容	高校野球開催時
9:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ 各種イベント動画等	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ 各種イベント動画等
10:00	DVD放映	高校野球 放送
11:00		
12:00	NHKニュース放映	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ 各種イベント動画等  高校野球 放送
13:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ 各種イベント動画等	
14:00	DVD放映	
15:00		
16:00	センター便りの紹介 名張市からのお知らせ 各種イベント動画等	
17:00	放映終了	放映終了

8月DVD放映予定 内容(放映開始:10時～、14時～)

8月は夏休み特集として、子ども達のためにアニメを用意しました。また、8月5日(火)から8月22日(金)までは第107回全国高校野球大会を放映します。

1) 1日～4日

「ミッキーマウス ミッキーの消防隊」 (62分)

子ども達に人気のミッキーマウスの短編アニメを8つ収録しています。小さいお子さんにも楽しんでいただける内容です。

2) 5日～22日

高校野球を放映します。

3) 23日～31日

「トムとジェリー-01 上には上がある」 (60分)

ねこのトムとネズミのジェリーが繰り広げるドタバタアニメが8つ収録されています。小さいお子さんにも楽しんでいただける内容です。

※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。



# 健康フェスタ

知っているようで知らない自分の健康！楽しみながら一緒に知ってみませんか？

日時：令和7年 9月11日(木曜日)

10:00～12:00 ( 受付:9:30～10:00 )

(当日会場の出入口は多目的ホール側入り口をご使用ください。)

測定項目の内容によっては、受付時の先着順となります。

場所：つつじが丘市民センター内 多目的ホール

健康フェスタに参加して頂いた方には参加賞をプレゼント♡

参加費  
無料

事前申込  
不要

## 第一部 10:00～

名張市役所 健康・子育て支援室 西口歯科衛生士による

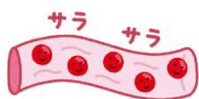
「 お口は健康の入り口！  
オーラルフレイル予防のススメ 」のおはなし



## 第二部 10:30～

### 血管年齢チェック

血管の老化度合いを分かりやすく採点します。



先着65名まで

(担当:明治安田生命)

### インボディ

体の筋肉量・体脂肪量・体水分量などの成分を分析、測定できます。



先着65名まで

### スクエアステップ 体験会

専用のマットの上で、足ふみ(ステップ)を行う運動です。



### ベジチェック

野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を測定できます。



先着65名まで

(担当:明治安田生命)

### 握力測定

握力測定器を使用し、自身の握力数値を測定してみませんか？

握力測定に挑戦！



### 身長測定

自身の身長、気になりますか？



お問い合わせ：つつじが丘・春日丘地区まちの保健室 68-7800

体力を維持向上して、元気に暮らし続けたい方へ

参加無料



# 転ばぬ先の筋骨塾

募集定員  
20名

## 対象

65歳以上で以下のすべてに当てはまる方

- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ この1年間に転倒したことがある、もしくは転倒の不安がある
- ☐ 普段スポーツジムや運動系のサークル、  
地域の健康教室に参加していない

## 内容

簡単な体力測定、全身ストレッチ、筋力アップ運動、有酸素運動

## 場所

つつじが丘市民センター 大中会議室

## 日時

全6回コース 10時～12時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
10/7	10/14	11/4	11/11	12/2	12/9
火	火	火	火	火	火

## 持ち物

上靴(運動ができるもの)、タオル、飲み物

## 申し込み

つつじが丘まちの保健室に直接お越しいただくか、  
お電話でお申し込みください。

申し込み先

申込  
期間

8.6(水)～8.20(水)

つつじが丘まちの保健室

☎ 0595-68-7800

名張市つつじが丘北5-73-2 (つつじが丘市民センター内)  
(平日9:00～16:30)

お問合せ

名張市地域包括支援センター

〒518-0492 名張市鴻之台1番町1番地  
(市役所1階7番窓口)

☎ 0595-63-7833

平日 9:00～16:30