

つつじが丘市民センターだより

(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

2025年7月号

(つつじが丘・春日丘)



交流サロンモア
★7月休業日のお知らせ
毎週 日・祝日
★営業時間
平日 9:30~15:30
(7:30~15:15)
土曜日 9:30~12:30
(7:30~12:15)



人口推移(令和7年6月1日現在)				
	つつじが丘		春日丘	
男	4,219	-5	499	1
女	4,677	-2	507	1
合計	8,896	-7	1,006	2
世帯数	4,197	-3	347	2

センターからのお知らせ

- 1)6月18日(水)午前10時~11時30分において、つつじが丘小学校3年生74名が社会見学のために来館し、市民センターの役割や意義を勉強し、センター内の様子や地域の人の活動を見学して、生涯学習の大切さを学んでいました。
- 2)6月24日(火)午前10時~12時に於いて、第32回市民センター祭り参加サークル団体様との実行委員会が開催され、今年度のテーマ等を説明しました。
- 3)置き傘及び置き靴の禁止と廃棄処分について
置き傘、置き靴があると、施錠時に無人の確認が困難となるため、置き傘、置き靴は禁止します。
そのため、**8月1日**時点で正面玄関内の下駄箱に残っている置き靴と玄関前の傘立てにある置き傘は**処分**します。市民センターに置き傘、置き靴をしている方は速やかにお持ち帰り下さい。
- 4)7月1日より交流サロン「モア」が土曜日及び第5週も営業します。
営業時間は土曜日は9時30分~12時30分、第5週は平常通りです。
- 5)1階玄関ロビーにエアコンを設置しました。避暑にお越し下さい。

市民センター主催講座のご案内

主催講座:防災

~地震・風水害に備えよう~

昨年開催予定だった出前トーク「防災~地震・風水害に備えよう~」を今年改めて開催します。
台風シーズンを迎え、ご家庭で出来る備え、名張市の防災対策、避難情報、警報レベル等の関係などをお話しいただきます。防災について正しい知識を身につけ、いざというときに正しく行動できるように努めましょう。

内容

- ・名張市で起こりうる自然災害・名張市の防災対策
- ・「自助」「共助」「公助」とは 家庭での備えについて
- ・防災気象情報、避難情報、警戒レベルの関係

日 時:7月18日(金)14:00~15:30
講 師:危機管理室
場 所:市民センター2階 大会議室
募集人数:40名
受 付:受付中です。



第79回上映会:家族はつらいよ2

お父さん!だから言ったじゃない!!

マイカーでの気ままな外出を楽しみにしている父周造。しかし、最近車に凹み傷が目立ち始め、高齢者の危険運転を危惧する家族は運転免許を返上させることを計画。しかし、頑固オヤジを誰が説得するのか?嫌な役回りを兄妹夫婦でなすりつけ合う内に平田家はまたもや不穏な空気に包まれていく。周造の免許返上問題を話し合う家族会議が開かれるが、事態は思わぬ方向に...。果たして平田家は再び平穏な日常を取り戻せることが出来るのか?

日 時:7月26日(土)13:30~
上映時間:116分
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 他
募集人数:60名
受 付:受付中です。



いずれも参加費は無料です。

予告

8月の主催講座について

講座:【詐欺被害防止講座】
劇団「いが悪徳バスターズ」による詐欺被害防止の寸劇と防犯講話。
日時:8月30日(土)10:00~11:00
募集人数:60名
場所:市民センター 多目的ホール

映画:【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。
さだまさしの名曲から生まれた壮大な感動巨編。
日時:8月23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8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)

PCサークル

パソコンで自分のしたいことを
楽しく学びましょう!

～書類を作りたい～
～音楽付きの映像を作りたい～
etc.



第2, 4火曜日 13時～15時
会費 月3,000円
柴田Tel.090-6803-9597

コーラス・アゼリア

私たちと一緒に、なつかしい歌、楽しい歌、心に響く歌、いろんなジャンルの歌をコーラスで、美しいハーモニーで歌ってみませんか? 声を出すこと、歌うことは脳の活性化にもなり、素敵な笑顔になれる事と思います。



指揮者 深見 祈先生
ピアノ伴奏 向山みのり先生
練習日 毎週土曜日
(AM10:00～12:00)
月謝 3,000円/月

さわやかヨガ

ヨガで心と体の健康を!



先生(認定ヨガ療法士)の指導で行っています。ゆったりとした呼吸に合わせて身体を動かすことで自律神経が整うことを感じています。また、筋力を付けたり免疫力を高めることも期待できます。ヨガをした後では、心身がすっきりした、軽くなった等の声が聞かれます。先生の丁寧な指導のもと楽しく参加できます。是非一度体験してみてください。
練習日:木曜日 午後3:30～4:30 (月3回)

なかよし民謡

唄 …… 第2, 4火曜日 } 小会議室
三味線 …… 第1, 3火曜日 }
太鼓 …… 第2, 4金曜日 } 工芸室

練習時間はPM1:00～3:00

是非一度見学に来て下さい!!



【5月の主催講座】「パウンドケーキ作り」に20名の応募が有り、皆さんで楽しくパウンドケーキを作っていました。当日の様子をご覧ください。



1階ロビーモニター タイムテーブル

時間	放映内容	大相撲中継時
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	← 同じ
10:00	DVD放映	← 同じ
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
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	DVD放映
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	大相撲中継
17:00	放映終了	放映終了

7月DVD放映予定 内容(放映開始:10時～、14時～)

1) 1日～10日

「綾小路きみまろ(1)」 (31分)

最近、あなたは腹の底から笑ったことがありますか? 話題の漫談家・綾小路きみまろのライブ映像化作品です。独創的でユーモアに満ちた話術は爆笑必至です。

2) 11日～20日

「そして父になる」(2013年作) (122分)

子どもが他人の子であることを知らされた2家族が戸惑いながら交流を始め、悩みつつも子ども達の将来を考え、互いに実子を引き取ることにする
監督:是枝裕和 出演:福山雅治 他

3) 21日～

「奥様は魔女」(1942年作) (77分)

火あぶりとなった魔女ジェニファーと父ダニエルが復活し、自分たちを処刑した一家に復讐しようとするが…。
TVシリーズの原点となったコメディ作品。
監督:ルネ・クレール
出演:ヴェロニカ・レイク 他

4) 13日～27日

大相撲中継のため、午後のスケジュールが変わります。(タイムテーブル参照)

※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。

2025年8月31日(日)

つつじが丘市民センターで



名張ケンコー！
マイレージ対象事業

共催 つつじが丘・春日丘自治協議会
つつじが丘地区まちの保健室
名張市 健康・子育て支援室

名張市 国民健康保険加入者の **特定健診** と **後期高齢者健診** を実施します

年に1回の健康診査を受けて、生活習慣病の予防・早期発見につなげましょう。

受診方法

※天候等により、急きょ健診を中止する場合がございます。

申込期間

7/22(火)～8/8(金)
9:00～16:30(土日祝除く)

1. 健診の種類(①②③④から1つ)を選びます

健診の種類	対象者	健診内容	自己負担金
① 特定健診	40歳～74歳の 名張市国民健康保険加入者 (S25.9.1～S61.3.31生まれ)	診察、血液・尿検査、血圧測定 身体計測、心電図	無料
② 特定健診肺プラス		①特定健診+追加血液検査+肺がん 検診(胸部レントゲン)	900円
③ 後期高齢者健診	75歳以上の 後期高齢者医療保険加入者 (S25.8.31生まれまで)	診察、血液・尿検査、血圧測定 身体計測、心電図	無料
④ 後期高齢者健診 +肺がん検診		③後期高齢者健診+胸部レントゲン ※住民税非課税世帯や生活保護世帯の方は「自己 負担金減免申立書」の記入により後期高齢者健診 の肺がん検診の自己負担金が免除されます。	900円

2. 健診の日程(A・Bいずれか)を選びます ※受付時間を分けることで、円滑な健診を目指します。

健診日	受付時間(各枠とも定員35名)	会場
8月31日(日)	A 9:00～(男性)、9:30～(女性)	市民センター
	B 10:00～(女性)、10:30～11:00(男性)	

3. 緑色の封筒にある健康診査受診券をご持参の上、まちの保健室にてお申込みください。

40歳～74歳の名張市国民健康保険加入者の場合

75歳以上の後期高齢者医療保険の場合



6月下旬に届きます

令和7年度 特定健康診査受診券 **黄色**
令和7年7月1日交付

受診券整理番号 25100000001
被保険者証番号 123456

氏名 [REDACTED]

生年月日 昭和47年2月13日 性別 男
有効期限 令和7年11月30日

健診内容	実施形態	実施項目	窓口の自己負担		保険者負担上限度
			負担額	負担率	
基本項目	個別	○	XXX	-	-

令和7年度 後期高齢者健康診査受診券 **紫色**
令和7年7月1日交付

受診券整理番号 25100000001
被保険者証番号 00123456

氏名 [REDACTED]

生年月日 昭和11年4月29日 性別 男
有効期限 令和7年11月30日

健診内容	実施形態	実施項目	窓口の自己負担		保険者負担上限度
			負担額	負担率	
基本項目	個別	○	-	-	-

『受診券整理番号』の下5ケタの番号で申し込み

4. 自宅に郵送される問診票等を確認します

健診の約1週間前に市役所から問診票等が郵送されます。健診当日に使用する問診票のほか、持ち物や注意事項等についての説明もありますので、必ずご確認ください。

5. 健診を受診し、結果説明会で健診結果を受け取ります

結果説明会は2025年10月9日(木)を予定しています。会場は市民センターです。

結果説明会の時間は、健診当日にお知らせします。

※ご都合の悪い方は、地区担当保健師の北田(健康・子育て支援室 ☎63-6970)までご連絡ください。

R7.8.31 つつじが丘・春日丘地区 特定健診・後期高齢者健診申込書 受付日 月 日

健診の種類 (いずれかに○)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診								
健診時間(いずれかに○)	A ・ B		A ・ B									
受診券整理番号(下5ケタ) (緑色の封筒に入っています)	2	5	1	0	0	0	2	5	1	0	0	0
氏名・性別	ふりがな 男・女		ふりがな 男・女									
生年月日	昭和	年	月	日生	昭和	年	月	日生				
住所	つつじが丘北・南/春日丘 番町		つつじが丘北・南/春日丘 番町									
電話(日中の連絡先)												

R7.8.31 つつじが丘・春日丘地区 特定健診・後期高齢者健診申込書 受付日 月 日

健診の種類 (いずれかに○)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診								
健診時間(いずれかに○)	A ・ B		A ・ B									
受診券整理番号(下5ケタ) (緑色の封筒に入っています)	2	5	1	0	0	0	2	5	1	0	0	0
氏名・性別	ふりがな 男・女		ふりがな 男・女									
生年月日	昭和	年	月	日生	昭和	年	月	日生				
住所	つつじが丘北・南/春日丘 番町		つつじが丘北・南/春日丘 番町									
電話(日中の連絡先)												

R7.8.31 つつじが丘・春日丘地区 特定健診・後期高齢者健診申込書 受付日 月 日

健診の種類 (いずれかに○)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診	特定健診 後期高齢者健診	特定健診肺プラス 後期高齢者健診+肺がん検診								
健診時間(いずれかに○)	A ・ B		A ・ B									
受診券整理番号(下5ケタ) (緑色の封筒に入っています)	2	5	1	0	0	0	2	5	1	0	0	0
氏名・性別	ふりがな 男・女		ふりがな 男・女									
生年月日	昭和	年	月	日生	昭和	年	月	日生				
住所	つつじが丘北・南/春日丘 番町		つつじが丘北・南/春日丘 番町									
電話(日中の連絡先)												