

# 美旗市民センターだより

## 7月号

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3

TEL&FAX 0595-65-3007 Email:mihata-ko@emachi-nabari.jp

HP <https://www.emachi-nabari.jp/mihata/>

学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時~17時に美旗市民センターまで。

### サークル交流会

事前申込要

### サークル見学会

日時: 7月24日(水) 10:00~12:00

場所: 美旗市民センター 多目的ホール

発表(ステージ)

- 10:00~10:05=館長挨拶
- 10:05~10:15=筋トレ Peach 「みんなで筋トレ」
- 10:15~10:25=コーラスシャントン 「皆さんと一緒に歌いましょう♪」
- 10:25~10:35=Seyate 隠 「よさこいソーランの演舞」

参加者大募集!

四月会(論語学習)  
漢字のプリントで  
頭の体操しましょう



みはたわかば  
簡単な手話体験  
してみませんか?



ペン習字つくしんぼ  
筆ペンで美文字を書いて  
みてください。



1階 和室  
フライデーじゃん  
和室にて麻雀を  
やっています。  
見学してください!



ぎんなん  
陶芸の小物作り 10分程度  
で作れる箸置き  
を作ってみませ  
んか?  
お申込みください  
(先着 20名)



みっくす(写真)  
ロビー壁面展示を  
みてください



美旗スパーク  
屋内用のスティックで  
の当てゲームしませんか



中会議室  
パンとコーヒーの  
ふるまいがあります  
(無料)



この機会に、気になっているサークルを  
見学してみませんか?  
見て!やってみて!交流してみませんか!



美旗市民センター  
メールアドレス  
QRコード

※お申込みは、当センター(TEL65-3007)まで。

## 「第3回 美旗市民大学講座」ご案内

日時: 8月20日(火) 13:30~15:30

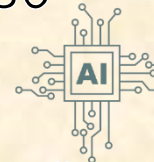
場所: 美旗市民センター 多目的ホール

テーマ: 「AIのしくみと生成AI」

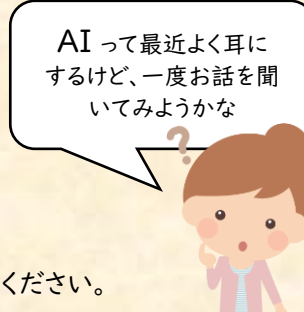
講師: 近畿大学工業高等専門学校 校長 齊藤公博さん  
(総合システム工学科電気電子コース 教授)

内容: AI(アーティフィシャル インテリジェンス)は人工知能と言われ、コンピューターですが、人と同じような会話をし、文章問題を解いたり、さらに生成AIは小説を書いたり、画像を描くものも実現してきました。

どんなことができるのか?  
どんなしくみで動いているのか?  
どんなことに使えるのか?  
しかしどんな問題があるのか?  
についてできる限り分かりやすく解説をしていただきます。



申込不要  
参加費無料



\*夏休みですので、学生のかたも是非ご参加ください。



講師: 齊藤 公博

プロフィール  
1964年生まれ、工業高専から大学へ編入学、卒業後大手電機メーカーに勤務し、海外留学、博士号取得を経て、近畿大学工業高等専門学校に着任、専門は電気電子工学、信号処理、光学。2022年度から校長を務められています。

## 主催 旬彩クッキング 体験会開催 6月18日(火)美旗市民センター クッキングルームで、



主催サークルの体験会が開催されました。講師に料理研究家 秦佐知子さんをお迎えし、8名の方が参加されました。このサークルは「旬彩クッキングサークル」というネーミングのとおり、旬の食材を使って家庭料理を学びます。6月は新じゃがを使ったレシピです。最初に秦先生の説明を受けながら、実際に先生が作っていかれました。その中で、基本的なことを教えていただくと「へえ~そうだったんだ」と思うこともありとても勉強になりました。(例えば、ゆで卵がきれいに剥ける方法など) 新じゃがのガレットのように簡単に作れてオシャレなレシピや、新じゃがを煮てからラップで包んで茶巾絞りにしただけで、一流料亭の料理のようになるレシピに、参加された皆さんは美味しくいただき満足されました。\*会員若干名募集 当センターまでお問い合わせください。(TEL65-3007)

## まなび体験セミナー第2回講座・第1回美旗高齢者学級

### 「知って納得、わかって安心 終活セミナー」開催

6月24日(月)行政書士ききょう事務所 山本淳二さんにお越しいただき、終活セミナーを開催しました。(56人参加) 今回は、遺産、法定相続、遺言書、エンディングノートについてお話いただきました。中でも知って納得したお話は、遺言書についてでした。遺言書には、自筆証書遺言と公正証書遺言があり、前者は、「作成は簡単だが実行に手間がかかる。」後者は、「作成は、大変(手間・費用)だが、実行は簡単」というものでした。皆さん、最初から最後までとても熱心に受講され、「知ることが出来て良かった」「とてもわかりやすくて良かった」との感想をいただきました。



まなび体験セミナー第3回

「考える防災教室～その時、あなたを守れるあなたになろう～」

自然災害の多い日本で、ライフラインが止まってしまったとき、身近な物を使って災害を乗り切る方法を、一緒に考えてみましょう。今回は、ご自身のお家の非常持ち出し袋を持って「防災教室」に参加してください。夏休みなので小学生の皆さんも是非、ご参加ください。

日時：8月26日(月) 10:00～11:30

場所：美旗市民センター 中会議室

講師：名張近鉄ガス株式会社 奥田 春菜 さん

持ち物：各ご家庭の非常持ち出し袋（水は、重いので紙に〇〇ℓと書いてきてください。）  
※これから防災バッグを準備するかたは、下記の想定で作っててください。  
(メモ書きでもOK)

<自宅倒壊の恐れがある為、自宅の検査をするため順番待ちとなり  
2泊程 避難所に1人で過ごさないといけない(他の家族は自分の分を持つ)>

申込：美旗市民センター (TEL65-3007) まで平日の9時～17時にお申込みください。



<講師プロフィール> 大阪出身名張在住32年目  
名張が大好きすぎて転勤がない地元ガス会社へ入社(16年目)  
大阪ガス“考える防災”教室を小中学校や地域の高齢者に向けて展開。  
我が子を守りたいから、知識や技術の習得の為に名張市消防団へ入団し防災士や応急手当指導員、赤十字救急法救急員を取得。最近では、“やさしい日本語”で防災仲間を増やす為、外国人防災リーダーズにも仲間入り。



刺繍サークル Fil 体験会のお知らせ

日時：8/19(月)、9/9(月)、10/21(月)  
13:00～16:00 (事前申込要)

場所：美旗市民センター アトリエ

講師：武政 昌子 さん

内容：カモミールの刺繍フレーム  
(直径10cm)

参加費：1,000円

募集：5人

お申込：美旗市民センターまで。  
(TEL65-3007)

※参加費には、生地、刺繍糸、刺繍枠、刺繍針が含まれています。

お好きな日程をお選びください。

美旗市民センター  
夏季休館のお知らせ

8月13日～15日は、  
夏季休館日

とさせていただきます。

※美旗地区

まちの保健室は、  
通常どおりです。

第1回美旗市民大学講座報告



▲講師の松鹿昭二さん

5月29日(水) 13:30～15:00今年度第1回的美旗市民大学講座が開催され、伊賀中世城館調査会会長の松鹿昭二さんに案内していただきながら上小波田の中世城館跡を巡りました。(45名参加)

まずは観阿弥ふるさと公園に向かいました。観阿弥創座の台地が岩崎喜内城の主郭で、福田神社跡の背後には\*1 土塁と\*2 堀切の遺構がありました。観阿弥祭などでよく訪れますが、このような中世城館として見てみると確かにここは城跡と実感できました。また『信長公記』に記載のある天正伊賀の乱で討ち取られた「小波多父子兄弟…」の胴塚(右の写真の石碑)にも行きました。一族のご子孫が密かに花を手向けて祀られていたそうです。その後、岡島城跡、竹原城跡を散策しました。現地学習で実際にその場所に立ってみると、見晴らしが良く村の状況がよくわかります。現地学習の醍醐味を感じながら、もう少し散策したかった…というお声もいただきました。

\*1 土塁:敵を防ぐために土を盛った土手  
\*2 堀切:尾根を断ち切る堀。敵を足止めできる



▲天正伊賀の乱で討ち取られた父子兄弟の胴塚

第2回美旗市民大学講座報告

6月25日(火) 13:30～15:30第2回的美旗市民大学講座が開催され、シリーズ SDGs「協生農法」～人にも地球にも優しい持続可能な農業とは～と題して、科学ジャーナリスト/テレビディレクターの森哲也さんにお話をいただきました。

森さんは耕作放棄地を無くしたいという思いから、自分の家の減反の水田で協生農法を始めました。始めて3年くらいは、苗を植える→枯れる→植えるを繰り返し、試行錯誤されたそうです。そこでわかったことは、水田なので初めに畝(ウネ)を高くすること、果樹を植えるのが大事ということ。土壌表面を野菜や果樹で覆うと、消毒も肥料もせず水やり草刈りもせず、今では150種類の作物が育ち、食べられる森になっていったそうです。講演後は、西原町の農園まで徒歩で移動し見学しました。そこには初めて目にした豆がたわわに成っていました。ムクナ豆という豆で、認知症予防に効果も期待されるそうです。実際に森さんが取り組まれてきた過程をお話いただき農園も見学し、持続可能な農業を目の当たりにしました。



美旗市民センター主催事業 7～8月

7月	12日(金) 8:00	第2回 美旗高齢者学級 奉仕作業 <雨天の場合 7月19日(金)>
	16日(火) 10:00	家庭教育講座「おじいちゃん、おばあちゃんのための孫育て講座」
	24日(水) 10:00	サークル交流会・見学会
8月	20日(火) 13:30	第3回美旗市民大学講座 「AIのしくみと生成 AI」
	26日(月) 10:00	まなび体験セミナー 第3回 「考える防災教室～その時、あなたを守れるあなたになろう～」
※8月13日(火)～15日(木) 美旗市民センター夏季休館 (美旗地区まちの保健室は、通常どおり)		