

1面 …… センターまつり御礼  
 1、2面 …… 主催学級のお知らせ  
 2面 …… 11月度の主催学級報告  
 3面 …… 町づくりニュース  
 4面 …… 民生だより  
 4面 …… 月間行事予定表  
 4面 …… その他のお知らせ



すずらん台の人口:11月1日現在 人口3,722人(3,760人)  
 男1,838(1,851人)女1,884人(1,909人)  
 世帯数1,508(1,509世帯) ※( )内は前年同月の人口

2015年(平成27年)12月発行:すずらん台市民センター 名張市すずらん台東3番町220 TEL68-1007  
 ☒suzuran-ko@emachi-nabari.jp HPhttp://www.emachi-nabari.jp/suzuran/kouminkan/

★★お問合せ、学級・講座へのお申し込みはすべて市民センター(☎68-1007)へ★★

### 主催学級・講座のお知らせ

すずらん台在住であればどなたでもご参加いただけます。(お申込みは市民センター68-1007へ!)

12月度  
健康講座

## ストレッチ体操教室

**日時** 12月19日(土) 13:30~15:00  
**場所** 市民センター 大ホール  
**講師** 辻明子先生 **定員** 20名  
**参加費** 無料 **持ち物** 飲み物、タオル  
**対象** すずらん台在住の女性  
**その他** 動きやすい服装でお越し下さい。  
 ※マットはセンターでも用意しますが、持ち込みも可です。  
**申込み** 12月9日(水)8:30より受付開始  
 ※定員になり次第締め切ります。

みなさまのご参加お待ちしております。

今回は辻明子先生をお招きし、土曜日の午後で開催します。  
 血液の循環がよくなったり、疲労が回復したり、リラックス効果が期待できるストレッチ体操。  
 体をほぐして日々の疲れを癒しましょう!!



**申込み 受付中**  
 ※日程、材料費は大豆の作柄により変更の可能性  
 があります。作る味噌は5kg(す)・10kg(七可)  
 ※無農薬の大豆と自然発酵の麹で、機械を使わず  
 手作りします。  
 ※先着順で、定員になり次第締め切らせていた  
 きます。詳細は、参加者にご連絡します。  
**空きが残りわずかです!**  
**お早目のお申込みを!!**



**準備物** エプロン、ふきん、三角巾、ラップ、ポテトマッ  
 シャー、空のペットボトル2~3本、直径36cm  
 位の鍋又は圧力鍋 粗塩、酒粕 保存容器 他  
 ※大豆は事前にお渡しし、前日までにご家庭で  
 煮て当日持参していただきます。

**日時** H28年1月28日(木)  
 ① 10:00~ ② 13:30~  
 (午前と午後の2回制)  
**場所** 市民センター クッキングルーム  
**お世話人** 菊池様、飛渡様、小栗様  
**定員** 15名  
**材料費** 3000円(5kgの場合)程度  
 ※大豆引渡し時にお支払いください。  
 ※H28年1月5日(火)以降のキャンセル、変更はでき  
 ません。

1月度  
カルチャーすずらん  
『味噌作り』

1月度主催学級 映画上映会  
『だいたいじょつぷる組』

日時 1月20日(水)

13:30 ~ 15:30頃

場所 市民センター 大ホール

参加費 無料 申込み 不要

**作品の紹介**：「五体不満足」の作者・乙武洋匡さんが小学校の教員を務めた経験をもとに執筆した同名小説を映画化。

新学期を迎えた5年3組に、新しい担任として電動車椅子に乗った赤尾慎之介がやってくる。生まれつき手足のない赤尾と、その補助役として赴任した白石優作(国分太一)。二人は一年を通して28人の生徒たちと真正面から向き合っていく。乙武さんが自身をモデルにした赤尾を演じています。



・ こんにゃく作りは定員に達したため締め切らせていただきました。  
・ 男の料理教室(1月、2月開催)は現在申込み受付中です。お申込みお待ちしています!  
詳しくは市民センター窓口へ

(08-11007)

11月度の主催学級報告

主催学級

◆お楽しみお菓子作り  
クリスマスケーキ作りましよう

11月13日(金)



今年のお菓子作りは一足早くクリスマスケーキに挑戦です。講師は今年も佐野さんをお願いしました。  
スポンジケーキをふんわり仕上げるにはそれぞれの工程を焦らず丁寧にを行うことが重要だそうです。そのほかにもいろいろなコツを教わりながら作業を進め、ふつくらとしたスポンジケーキが焼きあがったときには歓声が上がりました。

最後に冷めたスポンジに思い思いのデコレーションをして完成です。今回はミックスマスターズを飾りましたが、本番ではぜひイチゴが載ったクリスマスケーキに挑戦して下さいね。  
試作をいただきながらのお茶の時間も楽しかったですね♡ご参加いただいた皆さん、佐野さんありがとうございました。



★ニュースポーツを楽しもう!

11月18日(水)

スポーツの秋!今回は三種目のニュースポーツを体験していただきました。講師には名張ニュースポーツ協会の南田さんにご指導いただきました。



体験ということもあり、皆さんにフリーで楽しんでいただきました。限られた時間で帰る際には『あく楽しかったわ〜』との声も聞かれうれしく思いました。小雨の中ご参加いただきました皆さん有難うございました。次回はぜひ、試合形式で開催したいと思います。またのご参加をお待ちしています。

〜お一人暮らしの方を対象に

友愛のつどい開催

民生だより

すずらん台地区社会福祉協議会主催による「友愛のつどい」が11月5日(木)青蓮寺レークホテルで開催されました。参加者同士のふれあいを通じて親睦を深め、地域での交流につなげていただけるようにとの思いで、一時を楽しく過ごしていただく「友愛のつどい」ですが、今年で11回目を迎えました。

すずらん台では70歳以上のお一人暮らしの方が80名おられます。

その内の37名の方と町づくり協議会会長、市民センター館長、各自治会代表、まちの保健室、名張市社協、そして民生児童委員、主任児童委員の総勢53名の参加者が、すずらん台市民センターを2台のバスで出発し会場に向かいました。到着したら、まずは玄関で毎年恒例の記念撮影です。

見晴らしの良い部屋でくろろぎ、温泉に入りさっぱりとした気分で開催式お食事会ビンゴゲームと盛り上がり、カラオケ大会では、飛び入りの手品の披露や途切れることなく歌われる味のあるお上手な歌声に楽しい時間がアツという間に過ぎました。そして、最後に敬老会でお馴染みのきよしのズンドコ節に合わせて体をほべし、余韻の残る中、無事すずらん台に帰ってきました。

日ごろ、お一人でお住まいの皆さんにとって今日の多くの方との出会いが、地域での支え合い、助け合いに広がり、元気に楽しく暮らしていただけるよう、願っております。





### どんどまつり開催のお知らせ

恒例のどんど祭りが開催されます。  
日時 平成28年1月10日(日)  
10時30分 点火

### 場所 きずな公園

※しめ縄、書初めなどを燃やせませす。前日までに市民センター、サロン「きずな」の所定の入れ物にご持参ください。

ご注意ください。10:00までに

お願い前日 (1月9日)



(土)事前準備をします。お手伝いしていただける方は9:00に市民センターにお集まりください。

### どんど祭りとは...

小正月に松飾り、しめ縄、書初めなどを燃やす正月の恒例行事です。残り火でお餅を焼き食べれば一年間健康でいられる、書初めを燃やせば字がうまくなるなどの言い伝えがあります。

### 防災訓練参加

11月8日(日)午前9時15分南海トラフを震源とする巨大地震(震度6強)が発生したとの想定で防災訓練に参加いたしました。今回の訓練は住民による一次避難所への避難及び安否確認及び状況報告に重点を置き実施いたしました。結果は避難者数565名・在宅避難者数456名・未確認者数272名との集約がなされました。12月中に、安否確認のあり方について反省会を行い、今後の訓練のあり方の糧と致したいと思っております。早朝よりの訓練参加にご協力ありがとうございました。



### 安全防犯部会より

### 歳末パトロール開催のご案内

恒例の歳末パトロールを実施します。寒い中ですが、多数のご参加をお待ちしております。(雨天時は中止となります。)



日時 12月30日(水)20:00  
集合 市民センター 大ホール

※当日は、懐中電灯の用意と防寒対策をしてご参加下さい。

※また、小学生以下は必ず保護者同伴でご参加下さい。

パトロール終了後には、豚汁、ぜんざい等をご用意しております。

### 環境設備部会より

### 7号公園清掃お礼

去る11月22日(日)行なわれました7号公園草刈り清掃行事にご参加、ご協力いただきました皆さまありがとうございます。

皆様方のご協力をいただき斜面を含めて全部が完了いたしました。年内の行事も12月8日(火)の街路樹の落ち葉拾いのみとなりました。重ねて地域住民の皆様のご協力とお願ひすることとなりますが、よろしくご参加のほどお願いいたします。

### サロン「きずな」より

日頃はサロン「きずな」の運営にご協力ありがとうございます。

### 年末年始の休業のお知らせ

12月29日(火)~1月4日(月)まで休業とします。  
年初の営業再開:  
1月5日(火)より通常通り営業します。



### すずらん台 はつらつ♪元気隊 からのお知らせ

◎はつらつ♪らん\*らん\*健康教室  
12月10日(木) pm 2時~3時30分  
すずらん台市民センターでひとりではなかなかできない体操がみんなでするとアスラ、不思議?楽しくあっといつ間で気分爽快ですよ!



◎はつらつスクエアステップ  
12月21日(月) pm 2時~3時  
すずらん台市民センターで考えながらステップを踏んで、間違っても笑いの渦です。  
頭の体操!運動!笑い!一回で3倍の楽しみ!参加者急増中です。

### ◎はつらつ♪レディックウォーキング

12月24日(木) am 9時  
市民センター集合 ポールは無料貸出し  
前回の比奈知ダムウォーキングは皆で秋を満喫することができました。  
今回は、クリスマススイブの午前中にすずらん台周辺を歩きましょう。

※どの回も、持ち物飲み物、タオル、履き慣れた靴で  
お問い合わせは...  
すずらん台まちの保健室  
(08-5700)入

今月のセンター行事およびサークル活動(平成27年12月5日～平成28年1月10日)

※ 都合により日程変更する場合があります

月日	日曜日	昼間	夜間	
平成27年	5 土	児童クラブパレット 歌謡教室 夢クラブ 囲碁将棋クラブ	町協役員会	
	6 日		四区自治会	
	7 月	広報配布 パソコン友遊 水墨画 にこにこクッキング		
	8 火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊		
	9 水	ひだまり配食 大正琴	つぼみの会	
	10 木	男の料理教室④ 太極拳 はつらつらん*らん健康教室 まちの保健室		
	11 金	パソコン友遊	民謡サークル	
	12 土	センター運営委員会 吟詠会 囲碁将棋クラブ		
	13 日	四区自治会(もちつき大会)		
	14 月	交番連絡会議 ひだまり運営委員会 書道の会 にこにこクッキング		
	15 火	IT講習 ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室		
	16 水	ひだまり食事会・配食 パソコン友遊		
	17 木	パソコン友遊 健康体操クラブ アートフレンド ホビー学習会		
	18 金	続・美文字③ パソコン友遊		
	19 土	民生会 健康講座『ストレッチ体操』 町協総務会 歌謡教室 囲碁将棋クラブ		
	20 日	<b>休館日</b>		
	12月	21 月	パソコン友遊 はつらつスクエアステップ 大正琴 水墨画	ヘルプーケ
		22 火	エアロビクス パソコン友遊 絵画教室	
		23 水	大正琴	つぼみの会
24 木		太極拳 こんにやく作り準備		
25 金		カルチャー『こんにやく作り』 パソコン友遊	民謡サークル	
26 土		夢クラブ(映画会) 吟詠会 囲碁将棋クラブ		
27 日		町協環境設備部会 町協安全防犯部会		
28 月		民謡サークル		
29 火				
30 水		町協安全防犯部会	歳末パトロール	
31 木				
平成28年	1 金			
	2 土			
	3 日			
	4 月	パソコン友遊 にこにこクッキング		
	5 火	広報配布 IT講習 ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室		
	6 水	ひだまり配食 パソコン友遊 絵手紙		
	7 木	健康体操クラブ アートフレンド		
	1月	8 金	パソコン友遊	民謡サークル
		9 土	夢クラブ 歌謡教室 囲碁将棋クラブ	町協役員会
		10 日		四区自治会

町協・・・すずらん台町づくり協議会

市民センターより

**12月29日(火)～1月3日(日)まで休館**させていただきます。

新年は**1月4日(月)より通常業務**です。

ご不便をおかけしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

**1月はお休み  
です。**

ご利用団体様については**12月10日(木)**にご利用料金の請求書をメールボックスに入れさせていただきます。お忙しいとは存じますが、できるだけ**年内(12月28日(月)まで)のお支払い**をお願い申し上げます。



**今年もお世話になりました。よいお年をお迎えください。**