



- 1面 …… サークル代表者会議のお知らせ
- 1、2面 …… 主催学級のお知らせ
- 2面 …… 民生だより
- 2、3面 …… 3月度の主催学級報告
- 3面 …… 町づくりニュース
- 4面 …… 月間行事予定表
- 4面 …… その他お知らせ



すずらん台の人口:3月1日現在 人口 3,721人(3,754人)

男 1,833(1,845人)女 1,888人(1,909人)

世帯数 1,509(1,511世帯) ※( )内は前年同月の人口

2016年(平成28年)4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 220Tel.68-1007

✉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★★

新年度が始まりました!  
館外学習の案内は下記に、5月からは次ページに掲載しています。また別刷りで主催学級、講座の年間計画も発行していますのでぜひご覧ください。皆様のご応募、ご参加お待ちしております。

サークル代表者様へ

**サークル代表者会議のお知らせ**

いつも市民センターをご利用いただきありがとうございます。下記のとおりサークル代表者会議を開催させていただきますので、ご多忙中恐縮ですがご出席賜りますようお願い申し上げます。

記

◆日時:平成28年5月14日(土)10:00~12:00

◆場所:すずらん台市民センター 大ホール

※4月下旬にメールマガジンに詳細をご案内させていただきますので、ご確認ください。

※代表者の方のご都合がつかない場合は代理の方の出席をお願いいたします。

**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。(お申し込みは市民センター68-1007へ!)

すずらん台  
市民センター主催

**平成28年度館外学習のお知らせ**

大人の日帰り旅行♪

**博物館 明治村見学**

今年もすずらん台市民センター主催学級の開講式を兼ねて、館外学習を実施いたします。皆様のご参加お待ちしております。



蔵持小学校も保存されています

**日時 平成28年5月30日(月)**

午前8:00出発~18:00頃帰着(予定)※バス停での乗降もできます。

**場所** 博物館 明治村(愛知県犬山市)

**参加費** 4,800円程度 ※昼食費は含みません。(各自でお取りいただくため)

※実際の徴収金額は若干変動があります。

**定員** 45名(最少遂行人数36名)

※詳細はお申込みいただいた方へ後日お知らせいたします。(5月中旬)

※当日及び直前のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合があります。

※帰りに刈谷ハイウェイオアシスに立ち寄り、お買い物等もできます。



**4月13日(水) 8:30~申し込み受付開始!**

お申込みは、すずらん台市民センター窓口まで。

(お電話でも申込みできますが、つながりにくいことがあります。)

※お申込みは、ご本人様を含め、お一人につき3名までとさせていただきます。

※定員になり次第締め切ります(4/28(木)最終締め切り)

主催・申込み先:  
すずらん台  
市民センター  
Tel 68-1007

5 月度  
健康講座

3 回連続講座

# はじめてのヨガとセルフリンパストレッチ

7 月よりサークル化予定!!

日 時 ①回目 5 月 18 日 ②回目 6 月 1 日 ③回目 6 月 15 日  
※すべて水曜日 14:00~15:00

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。  
※ヨガマットはセンターでも用意しますが、持ち込み可です。  
申 込 み 4 月 19 日(火)8:30より受付開始  
※定員になり次第締め切ります。



前回ストレッチ体操を教えていただき大好評だった辻明子先生に、初めての方でも無理なくできるヨガを学びます。呼吸と体を整え、リラックスしてできるヨガです。また、自分でリンパの流れを整えることができるリンパストレッチも教えていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

上記 3 回の講座終了後は引き続きサークル化の予定です。続けてヨガを学ぶことも可能です。(講師はもちろん辻先生です!)詳細は参加者にご連絡します。

## 民生だより

「あなたなうどうする?認知症?」講座を終えて、

高齢化が進み2025年には、5人に1人が認知症の人、または予備群になるといわれています。すずらん台地区社会福祉協議会では、昨年9月から4回に亘り認知症講座を開催いたしました。毎回本来にたくさんの方が参加してくださいました。心よりお礼申し上げます。そして、地域の皆さんが認知症に対して、とても関心を寄せておられることに、大変驚きました。

認知症のことを正しく理解するために、病気の基礎的なことや認知症予防、認知症と物忘れのちがいについてなどを学びました。

また、認知症と気づいたらどこに相談すればいいのか、どんな対応をすればいいのかなどを寸劇を通して学び、若年性アルツハイマー認知症の方の生活を撮ったDVDを鑑賞し、病気を受け入れ、いろいろな葛藤をしながら周りの人に支えられて過ごされている様子を皆で共有しました。

そして、認知症の人と家族の会「三重県支部代表の下野和子さんには、ご自身の体験から当事者の気持ちや家族の暮らしを話していただき、介護に悩み不安な日々を過ごされている家族さんにとって「家族の会」は、ほっとできる居場所であるということを知りました。

最終日は、小グループに分かれて予防食を試食しながら、皆さんの認知症に対する思いや介護の経験などを聞かせていただき、アンケートにも協力してもらいました。アンケート結果等については、後日報告いたします。

参加された皆さんお一人おひとりが、認知症は他人事ではなく自分のこととして捉えて考えてくださったことと思います。誰にもなる可能性のある認知症だからこそ、常に前向きに取り組んでいけるよう、次年度も継続して勉強していく予定です。すずらん台が誰にとっても住みやすい地域になりますよう、皆と一緒に考えながら歩んでいきたいと思います。



〈第3回 下野和子氏の講演の様子〉

## 3 月度の主催学級報告

◆主催学級・男の料理教室  
閉講式と茶話会  
3 月 11 日(金)

今年度の主催学級も無事終了し、閉講式を行いました。昨年に引き続き男の料理教室の閉講式と合同で開催いたしました。

平成27年度もたくさんの方々のご参加ありがとうございました。閉講式では一定回数以上参加してくださいました14名の方々に修了証書をお渡しさせていただきました。

その後の茶話会では、お茶とお菓子をいただきながら今年度の内容を振り返り、活発な意見交換がなされました。また、次年度の計画及び5月に開催予定の館外学習についてご案内させていただきました。

新年度もたくさんの方々にご参加いただけますよう、茶話会でいただいたご意見を参考に更に内容を充実させていきたいと思っております。ご参加くださいました皆様ありがとうございました。





◆IT講習  
閉講式

3月15日(金)

27年度下期は受講生が最終的に1人になってしまい少しさびしい閉講式でしたが無事全12回の講座を終えられました。



当日は受講生さんが自作された修了証書を市民センター館長よりお渡しさせていただきました。IT講習で学ばれたことを生活の色々な場面で役立てていただければと思います。

受講生さん、講師の西村先生、橋先生、ありがとうございました。

◆カルチャーすずらん

「続・美文字くらぶ」 3月18日(金)

一昨年秋開講した6回連続講座「美文字くらぶ」の続編として昨年から再び開講した「続 美文字くらぶ」も今回が最終回となりました。行書を目指して皆さん熱心に受講くださり、お手本を見ながら練習するときや、先生に添削していただくときの真剣なまなざしが印象的でした。自主サークルとしての継続も検討いたしました。が、諸事情により今回は見送ることになりました。最終回では今年も講師の結城先生に直筆でお名前を入れていただいた修了証書をお渡しさせていただきました。受講生みなさん、結城先生ありがとうございました。



定例総会のご案内(再掲)

すずらん台町づくり協議会定例総会は左記の日程にて開催いたします。

日時 平成28年4月24日(日)  
午前9時30分より

(受付9時より)

場所 すずらん台市民センター  
大ホール

今後の町づくり協議会活動に皆様のご意見をいただきたく、多数のご参加をお待ちいたしております。

※部会員と運営委員を引き続き募集しています。応募していただける方は市民センター(☎68-11007)までお申込み下さい。

遊具で遊ぶ時は注意しましょう!

名張市教育委員会より  
遊戯施設に関する消費者安全の通知が放課後子ども教室に對しありましたがこれは子どもさんを持つ住民全部が周知する必要がありますと考えますのでお知らせいたします。

消費者庁からの通知内容概略

公園、広場等に設置されている遊具(滑り台・ブランコ・鉄棒・ジャングルジム等)を使った遊びは子どもへの心身に発育に重要です。一方、遊具による子どもへの事故が1,518件寄せられており、(平成21年9月〜平成27年12月までの登録分)事故を防ぐには遊具管理者の安全対策が前提となりますが、利用者や見守る人が注意することで避けられる事故も多くあります。消費者の皆様には遊具で子供を遊ばせるときの注意点をお知らせします。



- (1) 6歳以下の幼児には保護者が付き添いましょう。
- (2) 子供の服装や持ち物に注意しましょう。(滑り台の手すりにポンチョが引っかかり首がしまる事故があった。)
- (3) 遊具ごとの使い方を子どもさんと話し合ひましょう。
- (4) 遊具を使う順番待ちでは、ふざけて周りの人たちを押したり、突き飛ばしたりしないようにさせましょう。
- (5) 天候に気をつけましょう。(屋外の遊具では真夏には80度近くなる場合も有ります。)
- (6) 遊具の不具合や破損を見つけたら、利用を控え管理者(すずらん台公園の場合名張市)に連絡しましょう。

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\*教室  
4月14日(木)14:00~15:30  
(集合:市民センター前)



春爛漫の4月はすずらん台団地内をルディックウォーキングします。※帽子をお忘れなく!

◎はつらつスクエア ステップ  
4月18日(月) 14:00~15:00

◎はつらつ/ルディック ウォーキング  
4月28日(木)市民センター9時集合  
ポールは貸し出します

◎昨年に引き続き5月12日(木)14:00からはつらつらんらん健康教室で第4回口コモ検診を行います。詳しくは同時配布のチラシをご覧ください。

お問い合わせは...  
すずらん台まちの保健室(中村・山本)(☎68-5700)へ



※それぞれ、タオル、飲み物、履き慣れた靴で!  
※スクエアステップは上靴をご持参ください。

今月のセンター行事およびサークル活動(平成 28 年 4 月 5 日～平成 28 年 5 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 28 年  4 月	5	火	広報配布 IT講習(開講式) ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 まちの保健室		
	6	水	ひだまり配食 寿永会 パソコン友遊 絵手紙		
	7	木	ひだまり 健康体操クラブ アートフレンド	寿永会	
	8	金	ひだまり(総会) パソコン友遊	民謡サークル	
	9	土	センター管理運営委員会 吟詠会 囲碁将棋クラブ		
	10	日		四区自治会	
	11	月	書道の会 にこにこクッキング 民謡サークル		
	12	火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊		
	13	水	ひだまり配食 大正琴	つぼみの会	
	14	木	太極拳 寿永会		
	15	金	パソコン友遊		
	16	土	民生会 町協総務会 歌謡教室 囲碁将棋クラブ		
	17	日	休館日		
	18	月	パソコン友遊 大正琴 水墨画 はつらつスクエアステップ		
	19	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 ㊦狂犬病予防注射		
	20	水	ひだまり配食 パソコン友遊		
	21	木	健康体操クラブ パソコン友遊 アートフレンド		
	22	金	パソコン友遊	民謡サークル	
	23	土	吟詠会 囲碁将棋クラブ ボランティア連絡会		
	24	日	町づくり協議会(総会) ヘルプーク		
	25	月	ひだまり運営委員会 鶴乃会 ボランティア連絡会		
	26	火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊 絵画教室		
	27	水	ひだまり食事会・配食 大正琴 民謡サークル	つぼみの会	
	28	木	太極拳		
	29	金			
	30	土	囲碁将棋クラブ		
	5 月	1	日		
		2	月	パソコン友遊 水墨画	
		3	火	絵画教室	
		4	水		
5		木	アートフレンド		
6		金	広報配布 なかよし広場 パソコン友遊		
7		土	俳句の会 歌謡教室 囲碁将棋クラブ	町協役員会	
8		日		四区自治会	
9		月	書道の会 にこにこクッキング		
10		火	ひだまり準備 エアロビクス パソコン友遊		

町協・・・すずらん台町づくり協議会

自治会役員、班長の皆様へ

いつもセンターだよりをはじめ、各種広報類を配布いただきありがとうございます。センターからの配布物は毎月5日頃に自治会役員様のお宅に届けさせていただきますので、お手数ですが各ご家庭への配布よろしくお願いたします。

市指定有料ゴミ袋の販売について

市民センターでは名張市指定の黄色い有料ゴミ袋を販売しています。どうぞご利用下さい。

(販売時間:平日午前8:30～17:00)

軽トラックの貸し出しについて

市民センターでは町づくり協議会所有の軽トラックの貸し出し業務をしています。使用料は走行距離1kmにつき30円です。お電話でも予約できますので、お問合せ(Tel68-1007)下さい。

※予約は1か月前から可能です。

すずらん台囲碁将棋クラブ

新規会員募集中！！

活動日時 毎週土曜日 午後 例会

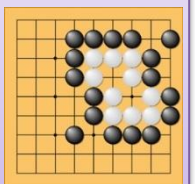
活動場所 市民センター 和室

是非一度見学にお越しください。

入会金:500円

年会費:2400円

連絡先(68-6400 滝田)



なかよし広場のお知らせ

5月の開催日 5月6日(金)

10:00～11:30 市民センター和室にて

※なかよし広場は、就学・就園前のこどもさんと保護者の広場です。

