



- 1面 …… 市民センターまつり開催について
- 1面 …… 主催学級のお知らせ
- 2面 …… 6月の主催学級報告
- 2面 …… 民生だより
- 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:6月1日現在 人口3,747人(3,734人)  
 男1,839(1,842人)女1,908人(1,892)  
 世帯数1,516(1,510世帯) ※( )内は前年同月の人口

2016年(平成28年)7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★★

## 第18回 すずらん台市民センターまつり開催について

**テーマ 「地域の灯台 すずらん」**  
**と き 平成28年10月9日(日)**  
**と ころ すずらん台市民センター**

今年も市民センターまつりを開催いたします。住民の皆様のご参加、ご来場をお待ちしています。  
 ※関係団体のみなさまには、ご協力よろしくお願い申し上げます。なお、10月7日(金)~10日(月)は準備および後片付けのため、市民センターはご利用いただけません。ご了承ください。↗

### 一般作品募集

《予告》8月号で一般作品の募集をさせていただきます。皆さんの力作のご応募お待ちしております。



主催:すずらん台町づくり協議会  
 すずらん台市民センター

## 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!)

### 【予告】

- ◎ 主催学級「映画上映会」  
 8月17日(水) 10:00~(大ホールにて)  
 ※上映作品は8月号でお知らせします。
  - ◎ 主催学級「大人の塗り絵」  
 9月9日(金) 10:00~(アトリエにて)
  - ◎ カルチャーすずらん「スノードーム作り」  
 9月15日(木) 10:00~(アトリエにて)
- ※詳細は8月号にてお知らせします。



・冷麺  
 ・煮豚  
 ・おにぎらず  
 です。今からの参  
 加も大歓迎!! 初めての方もお気軽に  
 ご参加ください。終始、ワイワイにぎ  
 やかな料理教室です。



おにぎらずとは…ラップの上の  
 りをのせて、真ん中にご飯と具  
 材をのせ、のりを折って四角くし  
 ていただきます。手が汚れず、  
 食べやすく、そして、握らないか  
 ら「おにぎらず」なのです♪

- ★ 2回目(7月14日(木))の献立は…
- ★ 男性を対象にした料理教室です。身近な食材を使って、  
 手軽においしくいただけるお料理作りを学んでいます。
- ★ 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具 申込み 受付中
- 定員 16名 参加費:700円程度
- 講師 名張市食生活改善推進委員のみなさん
- 場所 市民センター クッキングルーム

※すべて木曜日、10:00~13:00頃

- 日時
- ②回目 7月14日
- ④回目 12月8日
- ⑥回目 2月9日
- ③回目 9月8日
- ⑤回目 H29年1月12日

男の!! 料理教室(6回連続講座)

# 6月度の主催学級報告

## ◆健康講座

### 『はじめのヨガとセルフィンパストストレッチ』

6月1日・8日・15日・22日※水曜日



先月から2部制が始まった、3回連続ヨガ講座も6月でそれぞれ最終回を迎えました。先生もせっかくの体験講座なので、無理なく自宅でもできるヨガと呼吸法、ストレッチ法を熱心に指導いただき、皆さんも意欲的に、また楽しんで受講されていた様子が印象的でした。

受講された皆さんに事前に希望をお伺いし、7月からはヨガサークルとして移行することになりました。受講いただいた皆さん、講師の辻先生、ありがとうございました。



## ◆男の料理教室

6月9日(木)

今年度の料理教室1回目です。今回はホットプレートで作るパエリア、鳥胸肉の照り焼き・想像を超える?トマトレタス卵の三色スープ!中々かつこ良い料理名でした。(予算と時間の関係で炊き込みにしました。)

名よし味よし姿よしでした。(フライパンでのパエリアは、子や孫ちゃんたちが来た時にジイジの腕の見せ所です。)

今回も数人の新規参加者があり、いつもの賑やかさで会食完食でした。

料理教室?作って食べる男の料理です。次回は7月14日です。チョットだけ厨房に入ってみませんか?!今年度の指導は、

食改すずらんの三宅さんと松村さんにお願いたしました。あと5回よろしくお願いたします。



## ◆主催学級

### 『はじめの整理収納レッスン』

6月11日(土)

「グッドライフ魔女」代表で整理収納アドバイザーの大塚裕美様を講師にお迎えし、先生の実体験をもとに整理収納の講話をいただきました。皆さんには各自お財布の中の整理の実践をしていただき、チェックシートで自分の整理収納傾向をチェックしていただきました。いかがだったでしょうか?。収納グッズの紹介もいただきましたので、まず出来るところから実践していただけたらと思います。質疑応答の時間は、生前整理等の質問もありました。今回他地域からの参加もあり当日は46名のご参加をいただきました。蒸し暑い中でしたが沢山のご参加ありがとうございました。



「グッドライフ魔女」代表で整理収納アドバイザーの大塚裕美様を講師にお迎えし、先生の実体験をもとに整理収納の講話をいただきました。皆さんには各自お財布の中の整理の実践をしていただき、チェックシートで自分の整理収納傾向を...



## ◆カルチャーすずらん

### 陶芸教室1回目

6月27日(月)

毎年恒例の陶芸教室を今年も2回連続講座で企画しました。1回目は作陶です。静かで和やかな雰囲気の中、橋本先生にご指導を受けながらじっくり時間をかけて成形作業が進められ、粘土の塊がだんだんと形になっていきました。今回仕上がった作品は橋本先生に持ち帰って素焼きをしていただき、7月25日に絵付けと釉薬かけを行います。その後もう一度先生に持ち帰って本焼きをしていただく完成します。



作品は10月9日の市民センターまつりに展示させていただきますので、お楽しみに!

# 民生だより

## 『今年もやります』認知症講座

八月二日、専門家招き講演会、

梅雨空が続くこの頃ですが、皆様如何お過ごしでしょうか。今年は例年に比べて雨量が多く、局地的な豪雨によって大きな被害が発生しています。特に九州地方は地震と水害で大変な状況です。被災された方々にお見舞い申し上げますと共に、平穏な生活を一日も早く取り戻されますよう念じています。

さて、昨年四回シリーズで実施しました認知症講座あなたならどうする認知症』は皆様の関心が高く、毎回大勢の方に参加いただきました。

最終回に実施したアンケートを集約した結果、

- ① 認知症の診断にどうやって連れて行くのか
- ② ご近所との付き合い、声かけの大切さ
- ③ それぞれの症状に対する対応の仕方
- ④ 地域で支えていくための仕組みづくり
- ⑤ 今後継続して講座を開いてほしい

—などの意見が寄せられました。

これらの意見をふまえて、今年も認知症講座を開講します。第一回目は八月二日に、介護専門の先生をお招きして講演会を開催します。講師の渡辺先生は、ご自身のお母様を介護された経験から、ユーモアを交えながら分かりやすくお話されます。認知症に対する皆様の疑問や迷いを一掃していただけたらと思います。

講演会の詳細は別配布のチラシでご確認ください。なお、先生は認知症介護に関する本を多数出版されていますので、当日も会場で販売される予定です。

購入ご希望の方は一冊千円程度ご準備ください。





町づくり  
ニュース  
平成28年  
7月号

納涼夏祭りのご案内

今年も納涼夏祭り大会を8月6日(土)に(雨天の場合は7日(日))開催いたします。  
夏祭り大会のプログラムは左記のとおりです。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

納涼夏祭り大会  
プログラム

- 開催前 桑名石取り太鼓打ち始め
- 17:00 ビンゴカード配布
- 17:20 開会セレモニー
- 17:30 忍にん体操
- 17:50 銭太鼓
- 18:00 ビンゴゲーム開始
- 18:20 太鼓(夏祭り)
- 18:20 売店の販売開始
- 18:40 盆踊り開始
- 20:30 打ち上げ花火開始
- 20:45 閉会の挨拶



※天候により時間を変更する場合があります。

春の一斉清掃お礼

6月19日(日)【区によっては6月26日(日)】に実施いたしました一斉地区清掃には、各区多数の住民の方の参加をいただきました。紙面を借りまして御礼申し上げます。

安全防犯部会より

①車上荒らしにご注意!

最近、すずらん台の団地内で車上荒らしが発生しています。皆さんご注意ください。

①水分補給をしましょう!

夏が間近に迫り暑い日が続きます。屋外及び家の中においても、



熱中症になる時期です。常日頃より、水分の補給に努めてください。

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

7月14日(木)午後2時~3時30分

5月実施済みのロコモ検診の結果をお知らせします。

乞う!ご期待!

ご注意:8月11日(木)のはつらつ♪らん\*らん健康教室は

祝日のためお休みです。



◎はつらつ/ルティック ウォーキング

7月28日(木) 午前9時市民センター集合

暑くなってきましたが、みんなと一緒に体を動かし暑い夏を乗り切りましょう。

タオル、飲み物、帽子をお忘れなく!

※お問い合わせは…左記まちの保健室へ

すずらん台 まちの保健室

からのお知らせ

ガン検診 9月4日(日)

特定健診

後期高齢者特定健診 } 9月11日(日)

申込みは受付中です。

【7月15日(金)まで】

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



センター清掃 お礼

6月18日(土)の市民センター清掃に多くの皆様のご協力をいただきありがとうございました。

梅雨の合間の曇り空でしたが、予定通り9時から実施し、70名以上の皆さんにご参加いただき、植込みや花壇、歩道の草引き、植栽の刈り払いなどを行っていただきました。

いつもながら感心するのですが、皆さんの見事な手際とチームワークで作業は1時間ほどで終了し、非常にさっぱりとした市民センターになりました。市民センター横手に植えられた『ど根性ひまわり』の周りも雑草を抜いていただき、とてもきれいになりました。

ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

また、園芸ボランティアパンジーサロンさんには、マリーゴールドの苗を寄贈、植えつけていただきました。併せてお礼申し上げます。

市民センター館長・職員一同

へ清掃後の歩道。とてもきれいになりました!



すくすく育てます

ど根性ひまわり!!

6月に新聞各紙に掲載された『ど根性ひまわり』。おかげ様で、長雨にもめげずぐんぐん大きくなっています。

センター横手のほか、中庭にも植えましたので、お越しの際にはぜひご覧ください。

ど根性ひまわりとは…

2011年の東日本大震災の跡地に、津波により種が漂着したとみられるひまわりが咲き『ど根性ひまわり』と命名され、被災者の皆さんの大きな心の支えとなったそうです。

その種が年々受け継がれ、運動となり、震災、津波の被害を忘れないために全国に広められています。



今月のセンター行事およびサークル活動(平成 28 年 7 月 5 日～平成 28 年 8 月 10 日)

※ 都合により日程変更する場合があります

月	日	曜日	午 前	午 後	夜 間	
平成 28 年	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 小牧市視察		
	6	水	ひだまり配食 パソコン友遊	ヨガサークル パソコン友遊 絵手紙 まちの保健室 民謡サークル		
	7	木		健康体操クラブ アートフレンド		
	8	金	主催『洗濯バサミ DE 猫ちゃん』	パソコン友遊 3区自治会	民謡サークル	
	9	土	選挙管理委員会	選挙管理委員会 吟詠会 囲碁将棋クラブ		
	10	日	参議院議員通常選挙投票			
	11	月	書道の会			
	12	火	ひだまり準備 エアロビクス	パソコン友遊 絵画教室		
	13	水	ひだまり配食	大正琴	つぼみの会	
	14	木	男の料理教室② 太極拳	はつらつらんらん健康教室 はつらつ元気隊		
	15	金		パソコン友遊		
	16	土	町協総務会	(夏)太鼓練習 歌謡教室 囲碁将棋クラブ	(夏)踊り練習	
	17	日	休館日			
	18	月		大正琴 水墨画 民謡サークル		
	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		
	7 月	20	水	ひだまり配食 パソコン友遊	ヨガサークル パソコン友遊	きずな公園委員会
		21	木	パソコン友遊	健康体操クラブ パソコン友遊 アートフレンド	
		22	金	夢クラブ(映画上映会)	パソコン友遊	
23		土	センター運営委員会 センターまつり実行委員会	吟詠会 囲碁将棋クラブ	(夏)踊り練習	
24		日	(町)環境設備部会 (町)安全防犯部会 ズンバ	平和のつどい実行委員会		
25		月	陶芸教室② パソコン友遊	ひだまり役員会 鶴乃会	ズンバ ヘルプーケ	
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	つぼみの会	
28		木	太極拳			
29		金			民謡サークル	
30		土		(夏)太鼓練習 囲碁将棋クラブ	(町)役員会	
31		日			(夏)踊り練習	
8 月	1	月	パソコン友遊	水墨画		
	2	火	IT講習 エアロビクス	まちの保健室(認知症講座) パソコン友遊 絵画教室		
	3	水	夢クラブ(夏祭り練習) パソコン友遊	ヨガサークル パソコン友遊 絵手紙		
	4	木	夢クラブ(夏祭り練習)	健康体操クラブ アートフレンド	(夏)踊り練習	
	5	金	広報配布 なかよし広場	パソコン友遊 四区自治会		
	6	土	四区自治会	歌謡教室 囲碁将棋クラブ		
	7	日				
	8	月	書道の会			
	9	火	エアロビクス	パソコン友遊 絵画教室		
	10	水		大正琴	つぼみの会	

(町)・・・すずらん台町づくり協議会 (夏)・・・夏祭り実行委員会

**すずらん台小学校PTAから  
義援金・バザー寄贈品のお願い**

日頃より地域の皆様にはPTAの活動に対して格別のご支援ご協力を賜り深謝しております。

さて、すでにご存じのように、4月14日に発生した、熊本地震により多くの方が被災され甚大な被害が生じています。

そこで当 PTA としても被害にあわれた児童や保護者の方々のために義援金の募金活動をすることにしました。

市民センターに義援金箱を設置させていただきますのでご協力をお願いします。集まった義援金は日本PTA全国協議会を通じて被災地である、熊本県PTA連合会及び大分県PTA連合会に送金します。

また、市民センターまつりにてバザーを実施いたします。バザー寄贈品にご協力をお願いします。

**個人搬入 7月21日(木)～26日(火)(土日除く)**

**9:00～16:00 すずらん台小学校**



**すずらん台 なかよし広場  
8月5日(金)**

**晴れたら水遊びをします!!**

日 時 8月5日(金) 10:00～11:30

場 所 すずらん台市民センター中庭

持ち物 タオル、お着替え等

※雨の場合は通常通り和室で行います。

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。気軽にのぞきにきてください。



※衛生上、プールの中には入りません