

1 月度主催学級
主催学級・講座のお知らせ
 お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)

**ハンドマッサージ
 ワンポイントレッスン**

日時 2025年1月25日(土)
 13:30 ~ 14:30 頃

場所 市民センター 大ホール
 講師 野亀友恵様 定員 10名 参加費 500円
 持ち物 フェイスタオル1枚※肘までまくれる服
 装でお越しください。

申込み 12月17日(火)8:30より受付
 ※*お申し込みは☎68-1007または窓口まで
 (定員になり次第締め切ります)

☆ミニサイズの
 マッサージジェル
 と洗顔ソープの
 おまけ付き



昨年好評だったハンドマッ
 サージのレッスンを今年も開
 催します。指先から肘までの
 ツボを刺激したり、筋肉の凝
 りをほぐすことで様々な効果
 が期待できるハンドマッサー
 ジを学びたいと思います。
 リラックス効果、血行の促
 進、冷え性の改善、リンパの
 流れが整うことによるむくみの改善など様々な効
 果があります。また、脳を活性化し、認知症予防
 にもなります。
 今回も二人一組でお互いの手をマッサージしあ
 っていたできます。寒さで手の血行が悪くなりが
 ちなこの時期指先から〜こころも〜ほかほかにな
 りますよ♡
 ☆お申し込みはお友達同士でもお一人でも歓迎です。

10月、11月の主催学級報告

◇主催学級「映画上映会」 : 10月30日(水)
 「ある男」という作品を上映しました。亡くなった夫の
 兄が遺影を見て「これは弟ではない」と言い出したこと
 をきっかけに夫だった人物が本当は誰だったのか、どん
 な人生だったのかをたどっていくミステリーで、すこし
 難解な面もありましたが、犯罪者家族や在日コリアンの
 方の苦悩も描かれており、様々なことを考えさせられ、
 最後のワンシーンにドキリとさせられる作品でした。

◇歴史講座「ぶらり探訪名張藤堂家」③回目 : 11月22日(金)
 秋晴れの中、歴史講座総まとめ学
 習として名張地区を散策してきまし
 た！普段は通ることのない名張の城
 下町の旧道をぶらり散策しました。
 小川が流れる道沿いには、昔のな
 ごりを残しつつ現在の生活感もある
 情緒ある街並みとなっており、途中
 立ち寄った寿栄(ひさか)神社の高台
 の境内から見た旧町市街地はまた違
 った風景に見えました。その後当時
 の書物や実際着ていた朱具足等も展
 示されている名張
 藤堂邸を見学をし
 て今年度の歴史講
 座は終了としまし
 た。3回にわたり
 講話いただきました門田先生、ご参加
 いただきました皆様ありがとうございました！



移築された太鼓門

秋晴れの中、歴史講座総まとめ学
 習として名張地区を散策してきまし
 た！普段は通ることのない名張の城
 下町の旧道をぶらり散策しました。
 小川が流れる道沿いには、昔のな
 ごりを残しつつ現在の生活感もある
 情緒ある街並みとなっており、途中
 立ち寄った寿栄(ひさか)神社の高台
 の境内から見た旧町市街地はまた違
 った風景に見えました。その後当時
 の書物や実際着ていた朱具足等も展
 示されている名張
 藤堂邸を見学をし
 て今年度の歴史講
 座は終了としまし
 た。3回にわたり
 講話いただきました門田先生、ご参加
 いただきました皆様ありがとうございました！



名張藤堂家邸内にて

◇レッツトライいすで体操⑧回目 : 11月26日(火)
 雨模様の肌寒い日でしたが、半袖姿の要先生の声が元
 気に響く中、いすに座って体操を行いました。
 毎日数分でもいいので、暖房器具のスイッチを入れる
 前に少し体操をすると体が温まり、省エネにもなります
 よ〜との先生のお話でした。

12 月度 主催学級
**桔梗が丘でバードウォッチング
 第4弾！(再掲)**

日時 12月13日(金) 8:50 ~ 11:30 頃
 雨天の場合 12月16日(月)へ順延(時間は同じ)
 ※12月16日も雨天の場合は中止

集合 8:50 市民センター 駐車場
 行先 桔梗が丘市民センター周辺(桔梗の森公園)
 ※現地までの乗り合わせにご協力をお願いします。

講師 日本野鳥の会 田中豊成(とよしげ)様
 定員 14名 参加費 無料
 服装 地味な色の服装、歩きやすい靴
 持ち物 双眼鏡又はオペラグラス(お
 持ちの方)、飲み物、タオル
 受付 受付中
 *お申し込みは☎68-1007または窓口まで
 (定員になり次第締め切ります)



毎回好評のバードウォッチングの第4弾で
 す。今回は初めて地域外へ出て野鳥を観察しま
 す。講師はおなじみの日本野鳥の会の田中先生
 です。初めての方も大歓迎です。冬季にしか見
 られない、カモなどの渡り鳥(水鳥)を見ることが
 が目標です！果たしてお目当てに出会えるか
 …?お楽しみに♪
 【予定】市民センター集合→
 乗り合わせで桔梗が丘市民セン
 ター駐車場へ→桔梗の森公園を
 散策→まとめ学習→現地解散
 ※野鳥は臆病なので、服装
 は地味な色にし、大きな声
 は控えましょう。
 かお申すは席でお早め
 席でお早め
 席でお早め

中学生と要援護者の
民生だより

中学生と要援護者の
避難訓練に参加

小雨が降ったりやんだりしていた17日の地域防
 災訓練で、民生委員は朝9時に、すずらん台市民セ
 ンターに集まり、災害時に避難するのが困難な方な
 ど援助を必要とする要援護者避難を受け入れる訓練
 をしました。



要援護者受け入れ訓練の様子

今回は、北中の女子中学生数名
 が民生委員と共に、受付や避難者
 の様子を表す「足を骨折」「風で熱
 がある」「頭をケガ」「おなか
 が痛い」「腰やひざが痛む」などの札
 を、各区からあらかじめお願いし
 ていた要援護者役の方々に、首か
 らかけて貰って、それぞれ「感染症」と分けた部屋へ
 移動してもらって誘導や、個々の様子を聞き取り調査
 するなどを実施しました。



生徒さん達は炊き出し班でおにぎり作りもしてくれました。

★10・11月に実施しました「高齢者実態調査」の
 対象者の皆さん、「協力いただきありがとうございます」
 ました。今後ともよろしく願っています。

今後の学級日程

- ① 味噌作りについて
 恒例の味噌作りを今年度も開催します。今年も市民センター製作とご自宅制作(材料のみのお申し込み)の2部制で実施いたします。
開催日 2025年3月13日(木)
 9:30 ~ 12:00 頃
 募集及び詳細は1月号でお知らせします。お楽しみに！
- ② 男の料理教室
 日時 12月12日(木) 10:00 ~ 13:00 頃
- ③ こんやく作り講習会
 日時 12月19日(木) 9:30 ~ 12:00 頃
 ※こんやく作りは定員に達しました。
- ④ レッツトライいすで体操⑨回目
 日時 12月24日(火) 10:00 ~ 11:00 頃
 当番の方は9:40集合

※受講生の皆さんは再確認をお願いします。
 ※お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-1007)



市民センターより

● 年末年始休館について
12月29日(日) ~ 1月3日(金)まで休館させていただきます。
 新年は**1月6日(月)より通常業務**です。※1月4日(土)、5日(日)は貸館のみの対応です。
 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。

● 請求書について
 ご利用団体様については12月11日(水)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。お忙しいところ恐縮ですができるだけ**年内(12月27日(金)午前中まで)**のお支払いをお願い申し上げます。
軽トラックの冬季貸し出しについて
 町づくり協議会所有の軽トラックは**年末年始(12月28日(土) ~ 2025年1月5日(日))の貸出しはできません。**
 また、冬用スタッドレスタイヤに交換をしていないため、**積雪時、凍結時も貸出しができません。**
 住民の皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。

