

(前頁からのつづき)

③ご利用団体のみなさまへ

ご利用料金・コピー代等

お支払いのお願い

2月ご利用分の請求書は発行済みです。恐れ入りますが、メールボックス等をご確認いただき、年度末の会計処理のため、お支払期限までにお支払いをお願い申し上げます。

お支払期限

2025年3月28日(金)午前中

☆【お願い】お部屋をご利用後は
・窓の戸締り・消灯・換気扇、空調のスイッチ切のご確認をお願いいたします。

④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、お問合せ下さい。下記電話番号参照



※ 予約は1か月前から可能です。土日、祝日に使用される場合は前平日に鍵の受取りをお願いいたします。
※ 貸出できる範囲は伊賀市、名張市限定です。
※ それ以外の地域への貸し出しはできませんのでご了承をお願いします。

⑤黄色いごみ袋の販売について

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 8:30～16:45



指定ごみ袋(10枚入り)	
特大 (45ℓ)	480円
大 (30ℓ)	300円
中 (20ℓ)	180円
小 (10ℓ)	80円

※ 不法投棄物等回収専用ごみ袋(黄色)も市民センター窓口でお渡ししています。

※ 紙おむつ用ごみ袋(ピンク色)はまちの保健室(職員留守の場合は市民センター窓口)でお渡ししています。

お問い合わせは…
すずらん台市民センター-68-1007へ

民生だより

春の訪れは、花粉症もシーズンに

今春の花粉飛散量は、例年より多く早くなる予想されています。杉は2月中頃、檜は3月の下旬から飛散が始まり、早めの花粉症対策を心掛けた方が良いでしょう。花粉は、1日の内で昼と夕方にも多くなる傾向があるので、外出する時は「マスク」「メガネ」「帽子」等を着用して、帰宅したときは家の中に花粉を持ち込まないよう玄関前で払っておきましょう。又、服装も花粉がからまない素材を選ぶのも得策です。

花粉症は、くしゃみの連発、サラサラした透明な鼻水、目のかゆみなど風邪とは少し違った症状が見られます。日頃から、十分な睡眠と無理のない適度な運動、そしてバランスの取れた食生活で免疫機能を保つことが大切です。春3月は、桃の節句やお水取りにお彼岸、それぞれの卒業式などお祝い事が続きます。花粉シーズンですが健康で快適な日々をお過ごしください。

花粉症は、くしゃみの連発、サラサラした透明な鼻水、目の



なかよし広場の開催日

3月3日(金)

★内容:お楽しみ記念製作

場所 市民センター 和室

時間 10:00~11:30頃

なかよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者さんの広場です。名張市子ども支援センターががやきから職員の方が子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。保護者さんどうしの交流の場にも!気軽にのぞきにきてください。

和室ですので、ハイハイや寝ねのベビーも安心です。

また、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんの参加も大歓迎です。



親睦すずらん 懐かしの映画会のお知らせ

住み慣れた地域で仲間といきいき輝く人生を!親睦すずらんが開催します。

上映作品:『風に立つライオン』

【出演】大沢たかお 真木よう子 萩原聖人 鈴木亮平 石橋健司 他

日時 3月24日(月)午後1:30~

場所 市民センター 大ホール

参加費 無料(申込み不要です)

問合せ 和田四十八(080-2627-4928)まで

すずらん子どもクラブより

【あらすじ】アフリカ医療に生涯を捧げたシュバイツァーに感銘を受け、医師になった男は恋人と離れ、ケニアに派遣される。重症の少年兵が多数運び込まれる悲劇な環境と向き合いながら、彼は仲間たちと懸命な治療を続ける。



1月、2月の主催学級報告

◇主催学級「ハンドマッサー」インストラクション:1月25日(土)
昨年好評だったハンドマッサーインストラクションを今年も開催しました。



今回は参加者の方全員順番に講師の実際の相手になってもらい、マッサーをする手指の動きや力加減などを実際に感じていただきました。わからないところも丁寧に教えていただき、次第にマッサーされる側も冷たかった指先からポカポカと温かくなっていくのを感じました。手のツボが刺激され血行が良くなり、全身の巡りも良くなって、身体がスツキリ、人の手のぬくもりを感じ、幸せホルモンもいっぱい出て癒されたことと思います。講師の野亀さん、参加者の皆さん、ありがとうございました。



◇レッツトライいすで体操⑩回目

新年1回目のいすで体操を開催しました。開始前、4月からのサークル化に向けてのご説明を事務員よりさせていただきました。ウオーミングアップは皆さんもう慣れたものも多かった。講師の野亀さん、参加者の皆さん、ありがとうございました。

のです。いすに座って上半身、下半身の体操、脳トレ、リズムに合わせて体操を教わりました。大腿骨や股関節を大きく動かすことはスムーズな動きに非常に大事だそうです。

サークル化のお知らせ:レッツトライいすで体操は4月からサークルとして活動の予定です。4月号でメンバー募集予定です。ご参加お待ちしております。



◇男の料理教室⑥回目:2月13日(木)

本年度の最後となる第6回『男の料理教室』を5名の参加者と講師2名、及びセンター職員で開催しました。

第6回目の今回は、毎年恒例の『節分』と『七福の恵方巻(巻き寿司)』と『オクラ』と『昆布の吸い物』を選んでみました。いつものように、2班に分かれて講師の指導のもと、料理の作成手順を参加者に順番に読んでもらった後調理に取り掛かりました。



昨年参加された方々は上手に巻き寿司を巻いていました。各自2本の巻き寿司を巻き、今年度の男の料理教室は無事終了しました。



はるやす えいがじょうえいかい し 春休み映画上映会のお知らせ

じょうえいさくひん えいが 上映作品:『映画ドラえもん のび太の地球交響楽』

日時 3月27日(木)10:00~上映

場所 すずらん台市民センター 大ホール

☆「音楽」をテーマに、ドラえもんとのび太たちが地球を救うため冒険を繰り広げるお話です。



みんなで映画を見に来てね☆来てくれた子にはお菓子のプレゼントがあります♪

