

# ゆりがおか

## 2017年2月



発行：一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会  
 連絡先：百合が丘市民センター  
 TEL64-6466 FAX64-6467  
 E-mail yurigaoka-ko@emachi-nabari.jp

掲示板 <2017年2月> まちの保健室は64-8600

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	1,8,15,22(水)		百合小校門前
クリーンゆり	26(日)	9:00~11:00	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	10,24(金)	10:00~12:00	東第3集会所
育児サークル「キキ・プ子」	1,15(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Skip 広場	14(火)	10:00~12:00	市民センター
シネマサロン	27(月)	13:30~	東第1集会所
さわやかサロン	2,16(木)	10:00~12:00	東第3集会所
お茶べりサロン	13(月)	10:00~	西第2集会所
ユリの木サロン(東4)	21(火)	14:00~16:00	東第2集会所
東5高齢者サロン	6,20(月)	9:30~11:50	東第2集会所
防災無線通信テスト	5(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	4(土)	9:30~	市民センター
みんなのこども映画会	18(日)	10:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	1,8,15,22(水)		
ルビィウォーク 講習会	お休み		市民センター

### 「地域功労者表彰」の公募について

この制度は、広く百合が丘地域を支える、ボランティア活動や地域社会に貢献する活動を通して、他の模範となる善行を積まれた功労者を表彰するものです。この対象は、概ね5年以上にわたり、公道・公園・集会所など公共の場の清掃活動や、青少年の育成、見守り、また安全防災活動等を実践され地域の活気づりに貢献された、個人又は団体を対象として一般公募致します。地域自治会長からの推薦書が必要です。「推薦書」は、市民センターにありますのでお問い合わせください。(公募締切期間は3月末まで) 地域づくり協議会

### <路上駐車について>

最近、路上に車が長時間駐車されていることが見受けられます。路上に車を長時間駐車されますと、交通障害が発生したり、歩行者に迷惑をかけることになり事故の危険性が高くなります。また、救急車または災害時の急車両の通行に支障が出てきますので、極力長時間の駐車は避けるようにお願いします。



### <公共の場所・施設のゴミについて>

地域内の公共の場所、施設等にゴミ(ペットボトル、お弁当の殻等)、動物のフンが捨てられていることがあります(不法投棄となり罰せられることとなりますのでご注意ください)。ゴミは必ず持ち帰っていただくようお願いいたします。また、道路にタバコの吸い殻が捨ててある光景も見受けられます。公共の場所・施設を含めて街をきれいするようにお願いします。



### 「みんなのこども映画会」開催のお知らせ

【日時】 2月18日(土)10:00~11:32  
 【場所】 百合が丘市民センター・小会議室  
 【作品】 [トイストーリー2]ディズニー・ピクサー映画 92分



☆おもちゃのコレクターが喉から手が出るほどの超プレミアム人形のウッディーが盗まれた!! バズ達おもちゃ仲間はウッディーを助け出すために決死の覚悟で外の世界に飛び出した。あらゆる試練を乗り越えて、やっとの思いでウッディーに会えたのに・・・  
 ※楽しさ、感動、映像、アクション!! 今回の[トイ2]はもっとすごいです。こどもも大人も楽しんで頂けると幸いです。3月には、「トイストーリー3」を上映予定です。※都合により、上映内容が変更になる場合があります。教育・文化部会

### 第31回青蓮寺湖駅伝競走大会 地域から「ブルーリリーズ」と「百合小ティーチャーズ」が出場

今年の青蓮寺湖駅伝が、2月26日(日)10時30分スタートで行われる。今年も地域を代表する2チームが参加。恒例となった百合が丘こども和太鼓隊も応援参加する。ぜひ一緒に、会場で応援しましょう。



#### 【出場予定選手】

ー ブルーリリーズ ー

①池田(西3)②上栗(東9)③小泉(東1)④金藤(西4)⑤岡田(東9)

ー 百合小ティーチャーズ ー

①小谷伸幸②氏家裕香③寺嶋哲司④日口愛⑤森本歩  
 補欠/糸賀(西3)・松田(西3)



### 百合小学校支援ボランティア活動 文部科学大臣表彰受賞報告と活動内容説明会開催

1月29日午後、地域住民のほか市長、教育長、教委、各地域づくり関係者、学校関係者など50名が参加して行われた。奥本百合小学習支援コーディネーターから受賞の報告、畑センター館長から学校支援の現状と課題の説明。13年前に挨拶運動から始められた濱野完司さん、7年前学習支援が始まった当時の元校長塚倫生さんから当時の思いや苦労の話、米作り体験学習と授業に入る学習支援の活動を支え続けた齋藤太郎さん等が話し、ご苦労の積み重ねで現在の活動があることを実感した。また、ぶどう学習を23年間続けている青蓮寺の山口繁一さんは、地域の方とにかく参加して楽しんでほしいと語った。最後に百合小寺嶋校長から「百合小の自慢」というこの地域に住む喜びと感謝にあふれる児童の作文が披露され、この活動の大切さを再認識し、地域住民に生きがいのあるこの活動への協力参加を呼びかけた。



### 防災コラム 「防災アンケート」

自治会からの提出が出揃い、今年度の防災アンケート集計ができました。防災アンケートは何のために行うのでしょうか。最大の目的は、当然、現状の把握です。現状がどうなのかが分らなければ、防災への取り組み方も決まりません。また、現状には昨年とどの比較も含まれません。それが、どう変化しているのかも重要だからです。そのために質問の多くは例年同じ内容を繰り返すこととなります。さらにアンケートには、もう一つの意味があると思います。それは、防災についてどう取り組んでほしいかが設問に含まれていることです。質問を読めば作成者の意図が読み取れます。

今回のアンケートの詳細については、各自治会を通じてお知らせしますが、今年度の傾向を一言で言うなら、「災害への不安は増大しているが、具体的な対策は進んでいない」ということです。不安は行動への要因とは言えますが、実際の行動を起こさなければ、何ら前進はありません。住民の皆さんには心して取り組んでいただきたいと思います。根気を持って取り組める方に担当していただきたいと思います。安全防災・防犯委員会

### 1月度一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 理事会の議題の報告

1月14日に開催されました理事会の議題を報告します。なお、理事会の議事録は別途自治会内で閲覧されます。

日時 1月14日(土)19:30~21:00

場所 百合が丘市民センター多目的ホール

- 議題 (1)各専門部会・委員会からの報告  
 (2)H29年度各自治会役員選出状況について  
 (3)第8回総会までの日程について  
 (4)各専門部会・委員会 各事業のH29年度活動計画と予算作成  
 (5)「ゆこゆこ」の事業会計報告  
 (6)学校支援ボランティア活動報告会のご案内  
 (7)地域力アンケート(18歳以上)の件



### 百合小校区防犯パトロール隊 (安全防災・防犯委員会)

<1月度実績> 巡9回 ●各巡回とも特に異常なし

パトロールは、犯罪の抑止効果を目的としています。事件、事故に遭遇、発見しても警察に通報するのみで危険を伴う活動ではありません。



協力者を募集中です!

## 「百合小こどもクラブ」通信

寒さなんかへっちゃらだい!!

1月14日(土)今年初めての活動をしました。今回は「寒さに負けない体力作り」をテーマに[寒中ミニ運動会]を行いました。種目は5種類で8チームの対抗戦です。ロケットボール投げ・二人三脚・チーム対抗リレーの3種目は 風の強い、とても寒いグラウンドで・・・本気で寒かったけれど、いざ競技が始まると寒さなんかんのその、みんな必死で競技に取り組んでいるので、体がボカボカになって来て寒さが気持ちいいくらいでした。

その後、風がさらに強くなってきたので満員電車・パン食い競争の2種目は市民センターの多目的ホールに会場を移して行うことにしました。今回の[寒中ミニ運動会]で優勝したチームには金メダルが授与され、「寒かったけど、チームで作戦を練って頑張った!!」と喜びを伝えてくれました。

縦割りのチーム編成に生まれる仲間意識って大切なものです。いつまでもその気持ちを忘れないで・・・



次回の「百合小こどもクラブ」の活動は、2月の季節行事[なが〜い巻きすし作り]を行います。今年は昨年の43mをはるかに超す50mに挑戦。自称名張ギネスを更新したいと思っていますのでご期待ください。[なが〜い巻きすし]を成功させるためには、たくさんの人手が必要です。お手伝い願えたら助かります。2月4日(土)9:30 百合が丘小学校で行いますので、ご参加・ご協力の程、宜しく願い致します。

「百合小こどもクラブ」コーディネーター 畑 行子



## 百合が丘総合スポーツクラブ活動通信

百合が丘総合スポーツクラブでは、1月より「やさしいヨガ教室」を開講しました。ヨガは誰でもいつでも始められ、やさしく無理なく、そして体も心も健康になります。是非ご参加ください。

【日時】毎週木曜日 午前 11時～12時 【場所】百合が丘市民センター  
【会費】月額 4,000円(1回 1,000円) 【講師】パドマ会認定講師

また、次に示す3種目を実施しており、どの教室も募集中です。もっと多くの方に健康づくりや人とのふれあいを感じていただくために活動しています。

- ・小中学生硬式テニス教室(日)18名参加
- ・一般硬式テニス教室(月・水)9名
- ・小学生ドッジボール教室(火)25名参加



また、次の種目を3月より行う予定にしていますので、皆さんの参加をお待ちしています。

- 「親子でバドミントン&スポンジテニス」《毎週交互に実施》
  - 「親子で卓球」《月3回程度市民センターで土曜日に実施》
  - 「ちびっ子スポーツ広場(小学生低学年向けの陸上教室)」《3月11日(土)》
  - 「ペタンク体験教室」《3月毎週金曜日9時～11時》
- ※問合せ先は、百合が丘市民センター内 松田・畑まで

## — 地域便り — 東6・7番町自治会

東6・7番町は6番町が5班、7番町が11班の計16班で構成されており、300を超える世帯数は百合が丘の中でも最大となっています。また、児童の数も多いですが高齢者の数も年々増加傾向であり、70歳以上の方は100人に達しています。防災訓練を始めとした全体行事への参加人数も多く、住民の皆様からのご協力に感謝しています。これから常日頃のご近所付き合いを大切に、さらに住み良いまちを目指していきます。

東6・7番町 自治会長 三輪 芳揮

## 東3番町年末夜回り 恒例の夜回りで「火の用心」

昨年12月23日(祝)17時から名張消防署の協力を得て、防災ビデオ学習行い、班長を含む役員、老人クラブ会員、子ども会員ら50名が東3番町を「火の用心」を呼びかけながら夜回りしました。その後、全員でぜんざいをいただき冷えた体を温めました。主催をしたのは、「東3番町女性防火クラブ」でメンバーは役員の子や女性班長です。自治会内の防火啓発や市の消防フェスタの協力などを行っています。百合が丘では、唯一の女性防火クラブとなっています。ぜひ皆さん自治会でも火災から自治会を守る、女性防火クラブの結成を検討してみてください。

東3番町自治会

## 東6・7番町年末夜回り

東6・7番町では歳末夜回りが恒例の行事となっており、寒い時期ではありますが子どもと大人と一緒に番町内を練り歩きました。『ひのよ〜じん!』。最初は、恥ずかしさのせいか子どもの声も小さくまばらでしたが、大人の方の声につられて次に大きな声が出てくると、自分から積極的に声掛けを始めてくれました。



夜回り終了後は、集会所で豚汁やおにぎりを食べながら、みんなでわいわいと懇親を深めることができました。

東6・7番町 自治会長 三輪 芳揮

## 西3・6番町年末夜回り

12月28日(木)29日(金)の2日間、恒例の年末夜回りを行いました。山麓会(老人会)・こども会が合同で行う今年最後の行事です。集合時に「寒い寒い!」と言っていた子ども達も、いざスタートとなると元氣よくしっかりと足取りで「火の用心!!」と大きな声を出して最後まで歩くことが出来ました。途中で「暑い暑い!」と言って上着を脱ぐ子や走り出す子もいて、「こどもは元氣だなあ〜♪」と感じました。普段出歩かない時間帯の活動ということもあり、最初は参加することに緊張していたみたいですが、一緒に回って下さった大人の方々に親切にサポートして頂き、とても楽しかったみたいです。様々な事情で行事などが削減されていく中子ども達にとって、とても良い経験をさせて頂いたと喜んでます。今後も長く続けて欲しいと思いました。本当にありがとうございました。



西3・6番町子ども会 会長 池田 亜加利

## 歩こう会

(健康づくり部会)

1月の目標達成者  
(毎月25日締切)

- 安川 和子 様(西2)4回
- 齋藤公太郎 様(西3)17回
- 齋藤美代子 様(西3)33回
- 森川 三男 様(東3)65回



## 投稿『私の生活と健康』

東3 森川三男 89歳

高齢社会とはいえ自分が100歳まで生きるというのは、あまり想像がつかません。この正月で「歩こう会」のカード64枚(3,200日)を達成しました。

まず、健康について食生活が大事だと思います。100歳以上の多くの方はいわゆるボケを発症しており心身ともに元氣な方は一割。健康長寿のカギの一つは食事にあります。100歳までボケないために「何をどうするか」が大切なのです。きちんと朝食を摂ること、朝食を抜いて昼食を食べると血糖値が一気に上がり、これが習慣になると肥満になりやすい。100歳以上で糖尿病の方はごく少数。肥満や糖尿病は健康長寿の大敵なのです。老化をおくらせるには、体の酸化を防ぐ必要があり抗酸化作用のあるものを食べることです。おすすめは魚のサケ。サケの身の抗酸化力は抜群です。魚と肉は一日ごとにとるようにしています。野菜ではブロッコリー、野菜には抗酸化作用や、がん細胞を増やさない抗腫瘍作用があり、またトマトなどの他の野菜もよいのでサラダは多種類を食べています。私は朝、食パンにチーズ、キャベツ、バナナ、卵 昼は納豆、玉ねぎをスライス(生)水にさらさない12~30分で辛みが取れる。生わかめ、ジャコ。夕食は小松菜(カルシウムが多い)タマネギ、人参、しいたけ、ごぼう、ブタの相性は抜群です。または、焼魚(シヤモ、サケ)等キャベツ、納豆。

もう一つ健康維持のためには運動が大切です。足は第2の心臓といわれるように足を活発に動かすことは全身の血流を良くしますウォーキングは最近、身近で手軽にできる運動です。メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防の他、最近では脳の神経細胞を活性化させる効果もあるといわれています。私はさわやかに晴れた朝は何とも言われないほど心地よい、早朝にノルディックウォーキングで一周して「ゆこゆこ」の駐車場でラジオ体操を行っています。寒い中20数名参加されています。

また、月曜日は6時40分頃よりノルディックに参加、体の90%の筋肉を動かすことで通常のウォーキングよりカロリーを燃焼することができます。両足首に腰、膝、足首や関節等にかかる負担は軽減でき楽に感じるのがノルディックウォーキングの最大の特徴です。また10時からスウェーデンステップに参加し認知症予防にもなります。運動と頭を使うことで快活になり笑いも出ます。もう2年目にもなり頭の回転も少し動くようになり皆についていけるようになりました。現在も私は適正体重を維持しています。血圧70~120正常です。毎日万歩計で8,000歩以上目標にしています。