

広報ゆりがおか

2022年10月



発行：一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会
(事務局広報部)
連絡先：百合が丘市民センター
TEL 64-6466 FAX 64-6467
E-mail yurigaoka-ko@emachi-nabari.jp

掲示板 <2022年10月>

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	登校日	7:50~8:10	百合小学校前
クリーンゆり	25(日)	8:00~	前山公園集合
シネマサロン	26(月)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	1,15(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	12(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ボンジュール	2,16(金)	13:30~15:00	東第2集会所
東5番町花木の会サロン	5,19(月)	9:30~11:50	東第2集会所
防災無線通信テスト	4(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	3(土)	9:30~	市民センター
みんなの楽しい映画会	24(土)	19:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	5. 12. 19. 26(水)		市民センター



『これってなに？』

市民センター周辺の環境美化のため、当協議会事業部の方たちが草木を綺麗に剪定してくれました。
そして、「あらっ!びっくり!」市民センター玄関横に現れたのは「トトロ」でした。
いつも市民センターの来館者を見守ってくれている「蘇ったトトロ」を皆さんも是非ご覧ください

2022年度上期会計及び業務監査の案内

平素より当協議会の運営にご協力いただきありがとうございます。
2022年度上期の監査を下記のとおり実施します。皆さま方それぞれの業務や活動にお忙しい時期ではございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

- 日時 10月16日(日)
- 時間 9時00分~12時00分
13時30分~15時30分
- 場所 百合が丘市民センター 大、小会議室
- 内容 帳票に基づく上期会計監査及び事業評価シートに基づく
上期業務監査

(一社) 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会
事務局長 石山 元吉

一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会臨時社員総会の『ご案内』

- 日時 2022年10月8日(土) 午前10時~午前11時
- 場所 百合が丘市民センター 多目的ホール
- 次第
 - (1) 開会
 - (2) 会長挨拶
 - (3) 議長、議事録署名人、書記の選出
 - (4) 総会成立宣言
 - (5) 議案
【1号議案】
自治会長変更に伴う理事選任
議長団降壇
 - (6) 閉会

以上のとおり開催しますのでよろしくお願いいたします
(一社) 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 事務局

「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日時】 2022年10月23日(土) 10:00~11:30
【場所】 百合が丘市民センター 小会議室

【作品】 [マダガスカル] ドリームワークス映画 上映時間 86分

※コロナ感染症予防のため、換気・マスク着用・検温・手指の消毒を徹底します。

※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「百合小こどもクラブ」

古紙回収日程表

回収地区、回収日は違いますので、ご注意ください。

	南百合が丘 西1~6・東1・9 【毎月第1・3土曜日】	東2~8 【毎月第2・4日曜日】
10月	1, 15	9, 23
11月	5, 19	13, 27
12月	3, 17	11, 25

※ 回収による売上金は、地域の防犯灯の電気代や自治会活動の為に利用されますので、ご協力をお願い致します。

歩こう会

9月の目標達成者
(毎月25日締切)

斎藤太郎 様 (西3) 31回
森川 三男 様 (東3) 100回
春本 幸子 様 (西3) 13回

百合小校区 防犯パトロール隊

<9月度実績>

通常パトロール屋 10回

●各巡回とも特に異常なし

地域の安全を見守る協力者
募集中です!

一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 —9月度理事会の議題報告—

9月の理事会の議題を報告します。理事会の議事録は別途自治会内で回覧されます。なお、理事会の参加状況は理事総数26名のうち24名出席でした。

【日時】 9月10日(土) 午後7時30分~9時00分

【場所】 市民センター 多目的ホール

【議題】

【審議事項】

(1) 理事(自治会長)変更の承認・承認後に臨時社員総会開催

【報告事項】

(1) 市民センター職員の賃金改訂について

・改訂時期：令和4年10月1日から

・改訂額：時給910円から940円へ改訂

・理由：三重県最低賃金改訂により

(2) 10月16日(日) 2022年度上期監査のご案内

(3) 各部会報告

(4) その他



草ひき清掃のご協力をお願いします

お忙しいことと存じますが、市民センター周辺の草ひきにご協力よろしくお願いいたします。

10月17日(月)～10月23日(日)の期間
9:00～17:00



草ひき用具等は市民センターで用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください

【♪コーラス百合 メンバー募集♪】

歌の花束を私たちといっしょに作りましょう

練習日：毎週水曜日 午前10時～12時
場所：百合が丘市民センター

♪楽しく歌って気分爽快・健康に♪
♪初心者の方・見学の方も大歓迎♪
♪入会をお待ちしています♪

指導者 藤森 唯史
ピアノ伴奏者 一ノ瀬 薫
連絡先 井前 節子 0595-63-1874



まちの保健室便り10月号

☎64-8600



食欲の秋 野菜で元気！

【かぼちゃ】

免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富。ビタミンEがホルモンを調整したり、血行を良くしてくれます。



【大根】

根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富です。この酵素は熱に弱いので、大根おろしで食べるのがおすすめです。おでんや、のっぺい汁のように煮炊きすると、どなたでも食べやすくなります。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷり含まれているので、柔らかい部分を細かく刻んで塩もみし、ご飯に添えて食べると美味しいです。



(参考資料『野菜の便利帳』高橋書店)

【レンコン】

ビタミンCが多く、ビタミンB1やB2も含まれています。また、カリウムやカルシウム、鉄、銅などのミネラルもたっぷり含まれていますし、食物繊維も豊富です。

疲労回復や口内炎、肌荒れなどを防ぐ収れん作用もあります。筑前煮やてんぷらが美味しいです。



【里芋】

加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウムも含まれ、食物繊維も豊富なので体脂肪や生活習慣病の気になる人にもおすすめです。

ぬめり成分のムチンとガラクトマンナンは食物繊維の一種で免疫力を高める成分があると言われています。煮ころがしや豚汁、のっぺい汁がお勧めです。



かぼちゃサラダ

かぼちゃ 4/1 カット
マヨネーズ 大さじ3杯
スライスチーズ 2枚
スライスハム 3～4枚

- ①かぼちゃはワタを取り除き、皮の部分をしっかり洗い、一口大に切って柔らかくゆでる。
- ②皮ごとフォークで潰す。(お好みで皮を取り除いてもOK。)
- ③スライスチーズやハムを刻んで②に入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

もの忘れチェックのご案内

9月末に認知症サポーター養成講座を開催しましたところ多数の方にご参加いただきありがとうございました。この講座の中でもご案内させていただきましたが、タッチパネルを使った物忘れチェックを下記の通り実施させていただく予定です。体験をご希望される方は青蓮寺・百合が丘地区まちの保健室までお電話ください。

日時： 10月18日(火)
場所： 百合が丘市民センター
定員： 先着10名様(電話予約が必要です)

お問い合わせ：青蓮寺・百合が丘地区まちの保健室 電話： 0595-64-8600