

広報ゆりがおか

2023年3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 <2023年3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	26(日)	9:00~	前山公園集合
シネマサロン	27(月)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	2,16(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	13(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ボンジュール	3,17(金)	13:30~16:00	東第2集会所
東5番町花木の会サロン	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
みんなの楽しい映画会	25(土)	10:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	1,8,15,22(水)		市民センター

【※古代ロマンを巡る環境に優しいゆりウォーク※】

恒例の「桜の青蓮寺湖を歩きましょう！」に代わって、今回は百合が丘地域内にある「古墳」を巡りながら「ゴミ」を拾い、マイコップで「甘酒」を堪能し、歴史に触れながら環境に優しいイベントを企画しました。春の息吹を感じながら、心地よい汗をかき、歴史も学べる欲張りなウォーキングに家族で参加して楽しい会話を花を咲かせましょう！

【開催日時】令和5年3月25日(土)

【受付時間】9時30分~10時30分 少雨決行、荒天中止(前日決定)
※中止の場合は百合が丘市民センターのホームページでお知らせします。

【受付場所(スタート地点)】 つぎの①~⑤のうちどこでもいいてすよ！

- ①百合が丘市民センター 玄関
- ②前山公園 駐車場
- ③百合が丘小学校 正門
- ④南百合が丘集会所 玄関
- ⑤青蓮寺公民館 玄関



いずれかの場所に参集し、地図とゴミ袋を受け取りスタートしてください。

注) 各チェックポイントは12時00分に閉鎖します。

【ゴール地点】 百合が丘市民センター(マイレージ交付場所)

【内 容】

青蓮寺・百合が丘・南百合が丘地域内にある「古墳」などのポイントに8箇所設置しています。全部巡ると約6kmのウォーキングになりますが、ご自分の体力に合わせて3箇所以上を回って頂きます。そして、それぞれのスタート地点で地図と一緒にゴミ袋をお渡ししますので歩きながら地域の美化にご協力をお願いします。ゴールは市民センターです。そこでは、健康に優しい「甘酒」を振舞いますが、ゴミを出さない環境に配慮し「マイコップ」を必ず持参してください。

全ポイント制覇された方には粗品を用意しています。

【振舞時間】 11時00分~12時30分

【持ち物】 手袋(軍手)とマイコップ

【参加費】 無料(健康マイレージ対象事業)

★マスクの着用は自由ですが、お互いに感染対策に留意してください。

★体調がすぐれない方の参加はお控えください。

★参加された方がケガされた時のために保険に加入しています。

主催：まちじゅう元気プロジェクト(問合せ先：市民センター ☎64-6466)

協力：生活環境部会・教育文化部会・シニアクラブ連合会・福祉健康部会

地域の広場・子育てサロン・子育てサークル

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
Skip 広場	14(火)	10:00~11:30	市民センター
子育てサロン「つどいの広場」	29(水)	10:00~14:00	東第3集会所
親子サロン	3,17(金)	10:00~11:30	ふれあいサロンゆこゆこ
育児サークル「キキ・プチ」	1,22(水)	10:30~14:00	東第3集会所
障害児親子サロン「SKY」	17(金)	9:00~12:00	東第3集会所

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】
3月	4, 18	12, 26

※ 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。

配食ボランティア追加募集！

配食サービス「ゆりの花」は65歳以上の高齢者の方に毎週水曜日(月4回)に配食を行っています。この配食の調理と配達をしていただくボランティアを募集致します。

ボランティアの協力者が少なく、現在苦労しています。是非、ご協力をお願いいたします。男女は問いません。



- ・調理担当：月1回 8時30分から13時30分頃まで(研修費として4,000円/年お支払いします)
- ・配達担当：月2回程度 11時00分から12時00分頃まで(研修費として3,000円/年お支払いします)

ご協力いただける方は百合が丘市民センター(☎64-6466)までご連絡ください。詳細な説明をさせていただきます。

なお、このボランティアは、名張市のボランティア保険の対象になっています。



歩こう会



2月の目標達成者
(毎月25日締切)

1名

百合小校区 防犯パトロール隊

<2月度実績>
通常パトロール回8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！

「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日 時】 2023年3月25日(土) 10:00~11:35

【場 所】 百合が丘市民センター 小会議室

【作 品】 [シュレック3] ドリームワークス映画 上映時間93分

※コロナ感染症予防のため、換気・マスク着用・検温・手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」



一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 - 2月理事会の議題の報告 -

2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閲覧されます。なお、理事会の参加状況は理事総数26名のうち23名出席でした。

【日時】 2月11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)市民センターテニスコート修繕について
- (2)会則改正案について

《報告事項》

- (1)協議会 2023年度年間予定表
- (2)2023年度予算案の説明
- (3)2022年度「地域功労者表彰」の公募について
広報ゆりがおか2月号に掲載
推薦は一般公募による推薦及び自治会長からの推薦、締切3月24日
- (4)各部会報告
- (5)その他



♪ランナーの足音と和太鼓との競走曲♪

湖面に響くランナーの足音と和太鼓の音！

2月26日(日)「第35回名張青蓮寺湖駅伝競走大会」が3年ぶりに70チーム参加して開催されました。

(一社)青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会からは、「百合が丘ブルーリリーズ」が混成の部で、「百合が丘YJCC」が中学女子の部で出場し、小雪舞う悪コンディションの中、百合が丘子ども和太鼓隊「結」の太鼓による応援に後押しされ完走することができました。

その結果、両チームとも4位と惜しくも入賞を逃しましたが、3名の選手が区間賞を獲得するという快挙を成し遂げました。

【区間賞】

〈混成の部〉 4区 野口 洋二(東1番町)

〈中学女子の部〉 1区 前迫 凛生(1年生)

5区 岡田 理沙(2年生)

最後になりましたが、出場した選手の方をはじめご協力頂いた関係者の方、そして応援して頂いた地域の方に深く感謝を申し上げます。



百合が丘総合スポーツクラブ 松田 博美

まちの保健室便り3月号 ☎64-8600

春です！ウォーキングをはじめてみませんか？

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。そして、有酸素運動の代表的な運動としても挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

ウォーキングの効果には、血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、脂質異常症・動脈硬化の改善、肝機能の改善、糖尿病の改善、腰痛の改善、リラックス効果、社会的効果などがあります。

正しいウォーキング方法

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。



肘を曲げて腕を振ります。

第1趾(足の親指)～第5趾(足の小指)まですべての指が働くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

図:正しいウォーキングフォーム

注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪い時は無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないように注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 持病がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

参考:健康長寿ネット



令和5年度

サークル活動予定表



サークル名	内 容	定例活動日	
百合が丘健康体操クラブ	健康体操	毎月第1・3火曜日	13:00～15:00
コーラス百合	コーラス	毎月第1・2・3水曜日	10:00～12:00
百合が丘着付教室	着付	毎月第2水曜日	13:30～15:30
百合が丘囲碁の会	囲碁	毎週火曜日	12:30～16:30
名張フォークダンスクラブ	ダンス	毎週土曜日	13:00～16:00
彩々クラブ	水彩画	毎月第2・4金曜日	13:30～15:30
名張木管アンサンブル	演奏	毎月第4日曜日	10:00～12:00
書道教室ゆり	書道	毎月第3水曜日	13:00～15:00
百合が丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	毎月第1・3火曜日	13:00～16:00
優雅健身太極拳	総合太極拳	毎週月曜日	10:00～12:00
	太極剣	毎週水曜日	14:00～16:00
	練功十八法	毎週金曜日	9:30～10:30
	総合太極拳	毎週月曜日	19:30～21:30
絵画に親しむ会 雑魚	絵画	毎月第1・3土曜日	9:00～12:00
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ		9:00～12:00
		毎週火・水曜日	13:30～15:00 (1月・2月)
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日	13:00～17:00
影印本で源氏物語を読む	読書	毎月第3月曜日	13:30～16:30
ITリリース・1	パソコン	変則日曜日	9:00～12:00
ITリリース・2	パソコン	変則日曜日	13:00～16:00
		変則土曜日	9:00～12:00
ITリリース・3	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
ITリリース・4	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
ITリリース・5	パソコン	変則土曜日	9:00～12:00
ITリリース・6	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
しきなみ短歌会	短歌	毎月第2火曜日	10:00～12:00
アンサンブルブリーズ	リコーダー	毎月第1・3・5土曜日	10:00～12:00
ゆりピンポンクラブ	卓球	毎週月・金曜日	13:00～17:00
la. マンドリーナ	ギター・マンドリン	毎月第2・4木曜日	13:00～16:00
竹友会おきつも	尺八	毎月第2・4土曜日	14:00～16:00
コール・ロゼ	合唱		9:30～11:30 (第1火曜日のみ)
		毎月第1・2・4火曜日	14:00～16:00
カズミダンシング	ストレッチ・ダンス	毎週木曜日	10:00～11:00
ホロホロフレンズ	ウクレレ	毎月第2・4火曜日	9:30～11:30
洋裁ゆり	洋裁	毎月第1・2・4水曜日	13:30～16:30
ちくちくうさぎ	着物リメイク	毎月第1・3月金曜日	9:30～16:30
百合が丘総合スポーツクラブ	ダンススポーツ	毎週木曜日	13:30～15:30
	ヒップホップ	毎週水・金曜日	17:00～20:30
	英会話	毎週水曜日	14:30～15:30
松阪友の会	衣食住・会計勉強会	不定期	



サークルの都合により日程が変更になる場合があります。

市民センター
☎64-6466



ノーマルタイヤ交換サービスの実施

【実施期間】 3月8日(水)～29日(水)

百合が丘市民センターまで電話又は窓口にてお申込みください。
(☎64-6466)

【利用条件】 ・ホイル付のタイヤ交換のみ(ホイルが付いていないタイヤは交換できません)

- ・交換可能な車種は軽自動車、1,300CC までの乗用車
- ・60才以上の方および障害をお持ちの方

【場 所】 百合が丘市民センター

【価 格】 1台 1,100円

【交換時間】 30分～40分程度(車種によって多少交換時間が前後します)

【そ の 他】 タイヤの空気は入れますが、後日スタンド等で空気圧をご自身で確認をお願いします。※土日祝は実施いたしません。

また、**タイヤ入替中及び入替後に発生したトラブルは責任を負うことができません**ので、ご理解いただきご利用ください。

