

# 広報ゆりがおか

## 2023年5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5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	28(日)	9:00~	前山公園集合
シネマサロン	22(月)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	4,18(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	8(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ボンジュール	5,19(金)	13:30~16:00	東第2集会所
東5番町花木水の会サロン	1,15(月)	9:30~11:50	東第2集会所
防災無線通信テスト	6(日)	21:00~	市民センター
百合小子どもクラブ	13(土)	9:00~	市民センター
みんなの楽しい映画会	27(土)	10:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	10,17,24(水)		市民センター

### 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 第19回(第13期)、第20回(第14期)定時社員総会及び 第14回地縁法人百合が丘東西地区自治会通常総会 開催のお知らせ

5月14日(日)午前9時より、第19回(第13期)、第20回(第14期)定時社員総会を開催します。

【日時】令和5年5月14日(日)午前9時~  
【場所】百合が丘市民センター 多目的ホール

主な議題は、次の通りです。

- 第19回(第13期 2022年度)定時社員総会  
【第1号議案】2022年度事業活動報告、決算報告、会計・資産管理・業務の監査報告  
【第2号議案】一般社団法人 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会会則(実施要綱)改正(案)  
【第3号議案】2023年度理事・監事候補者(案)
- 第20回(第14期 2023年度)定時社員総会  
【第1号議案】2023年度事業活動方針、活動計画(案)、予算説明

引き続き、第14回地縁法人 百合が丘東西地区自治会(百合が丘地区のみ)通常総会を開催します。議題は以下の通りです。

- 【第1号議案】2022年度事業活動報告、決算報告、監査報告
- 【第2号議案】2023年度事業計画(案)、予算
- 【第3号議案】2023年度役員候補者(案)
- 【第4号議案】保有財産目録

第19回(第13期 2022年度)及び第20回(第14期 2023年度)定時社員総会について、各期代議員の出席をお願いします。

(一社)青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 事務局

### 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	9(火)	10:00~11:30	市民センター
子育てサロン「つどいの広場」	17(水)	10:00~12:00	東第3集会所
親子サロン	7,21(金)	10:00~11:30	ふれあいサロンゆこゆこ
キキ・プチ	10,24(水)	10:30~14:00	東第3集会所
障害児親子サロン「SKY」	19(金)	9:00~12:00	東第3集会所

### 古紙回収日程表

回収地区、回収日は異なりますので、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】
	5月	6, 20
6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。

### 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 -4月理事会の議題の報告-

4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22名出席でした。

【日時】4月8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)会則等改正案について

《報告事項》

(1)会則等見直し検討特別委員会の終了

(2)4月15日(土)、16日(日)2022年度通期監査のご案内

(3)2022年度決算案(監査用)の説明

(4)地域功労者表彰への推薦報告

(5)令和4年度名張市監査委員による監査結果報告

(6)各部会報告

(7)その他



西集会所ご利用の皆様へ

### 西第2集会所の改修工事について

平素は、自治会及び協議会の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、本集会所の改修を28年ぶりに実施ことになりましたので次のとおりお知らせします。

なお、工事期間中は閉館し関係者以外の立ち入りを禁止しますので、よろしくお願い致します。

記

1 閉館期間 5月1日~5月31日(予定)

2 工事内容

・エアコン撤去(5月1日~7日の間の1日)

・外装工事(5月8日頃~約3週間) 天候により変更する可能性あり。

西第2集会所管理責任者 矢端 良治  
資産管理委員会委員長 中谷 定

### 4月2回理事会開催

4月22日(土)4月2回目理事会を開催致しました。

議題は次の内容となっています。

《審議事項》

(1)第13期定時社員総会議案の承認

①第1号議案 2022年度事業活動報告、決算報告、会計・資産管理・業務の監査報告

②第2号議案 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会会則(実施要綱)改正(案)

③第3号議案 2023年度理事・監事候補者(案)

(2)第14期定時社員総会議案の承認

①第1号議案 2023年度事業活動方針・活動計画(案)、予算説明

(3)地縁法人百合が丘東西地区自治会第14回通常総会議案の承認

①第1号議案~第4号議案

(4)2022年度地域功労者、表彰者案の承認

《報告事項》

(1)会則等見直し検討特別委員会の終了に伴う報告

(2)地域づくり組織の説明会

(3)その他

歩こう会



4月の目標達成者  
(毎月25日締切)

森川 光男 様(東3) 102回

百合小校区  
防犯パトロール隊

<4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!

### 訂正とお詫び

先月配付いたしました広報「ゆりがおか」において、西第1集会所の管理人名及び住所に間違っていた表記がございましたのでつぎのとおり訂正させていただきます。関係者の皆様にご迷惑をお掛けしたことを深くお詫び申し上げます。

(誤) 社内 一己 東1 → (正) 垣内 孝志 西1

市民センター  
主催講座

## さあ、眠っている身体を動かしましょう！ 初心者向け 大人の硬式テニス教室(全12回)

- 日時 第1回 6月11日(日)9時から(90分程度)  
第2回以降 毎月日曜日3回程度  
時間 9時から(90分程度)
- 場所 百合が丘市民センター テニスコート
- 目的 年齢、体力等に合った基本的練習を中心に行い、体力と柔軟性を養います！
- 参加費 1回 300円(ご参加の都度)
- その他 スポーツ安全保険の加入(任意)  
ラケット貸与します



※お申し込みは5月末までに  
市民センター窓口まで(担当 村田) ☎64-6466

## 草引き清掃のご協力をお願いいたします

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をお願いいたします。

5月15日(月)～5月22日(月)の期間  
9:00～17:00

草引き用具等は市民センターにも用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください。

### 【古代ロマンを巡る環境に優しいゆりウォーク】

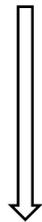
3月25日、雨のため中止となりました「古代ロマンを巡る環境に優しいウォーク」を改めて開催することになりました。  
百合が丘地域内にある「古墳」を巡りながら健康増進を目的としたウォーキング大会に奮って参加して頂き、歴史に触れながら、初夏の香りを感じながら、心地よい汗をかきながら過ごしてみませんか？

【開催日時】令和5年6月10日(土) 雨天順延(前日決定)

【受付時間】9時30分(受付開始)～10時30分(受付終了)

※順延及び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。

【スタート地点】スタート(受付)地点は①～⑤のうちどこでもいいですよ！



- 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



- ・スタート地点で地図を受け取り、チェックポイントを巡って下さい。
- ・地図に印された8か所の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”などのポイントを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、ジュースとお茶、そして塩飴を提供させていただきますが、ゴミを出さない環境に配慮し可能な限り“マイコップ”を持参してください。全ポイント制覇された方には粗品を用意しています。

【お茶・ジュース等提供時間】11時00分～12時30分

【持ち物】マイコップ・タオル・お茶など

【参加費】無料(健康マイレージ対象事業)

- ★ 水分を十分摂取し、熱中症対策に努めてください。
- ★ マスクの着用は自由ですが、お互いに感染症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 協力：シニアクラブ連合会・福祉健康部会  
【問合せ先】市民センター ☎64-6466

### 「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日時】2023年5月27日(土) 10:00～12:00

【場所】百合が丘市民センター 小会議室

【作品】[カーズ] ディズニー・ピクサー映画 上映時間116分

※コロナ感染症予防で、マスク着用については原則個人の判断にゆだねます。

※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」

### Skipp広場からお知らせ

5月9日(火)

10:00～11:30  
市民センター多目的ホール

## “親子あそび”

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止させていただきます。

☆お申し込み・参加費は不要です☆

## サンキュー カフェ

39



### サンキューカフェとは・・・

認知症の人や家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、だれでも気軽に集える場所です。気分転換に、暇つぶしに、お茶を飲みながらいろんな方とお話したり、悩み相談や世間話などしてゆっくり過ごしていただけたらと思います。

令和5年 6月15日(木)

13:30～15:00

会場：ゆこゆこ

参加費：100円(飲み物、お菓子付き)

定員：先着20名程度 電話にて申し込み受付

※申し込みは百合が丘まちの保健室：64-8600

内容：懐かしの音楽を一緒に聴いて歌って楽しみましょう  
介護相談会も行います

★マスクの着用については、個人の判断にお任せしますが  
基本的な感染対策とマナーはお守りください。

### まちの保健室便り5月号

☎64-8600

## 食事で骨粗しょう症を 防ぐポイント

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症を防ぐにはカルシウムを始め、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨への取り込みを助けるビタミンKなども必要で、バランスのとれた食事が大切です。

### <積極的に食べたい食品>

#### ・カルシウム - 強い骨をつくる

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、大豆・大豆製品など



#### ・ビタミンD - カルシウムの吸収をサポート

青魚、きのこ類など

※日光浴も大切



#### ・ビタミンK - 骨代謝を整える

納豆、緑黄色野菜など



### <過剰摂取は控えめにしたい食品>

一部のインスタント食品やスナック菓子、清涼飲料水などのリンを多く含む加工食品、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む食品、アルコール