

# 広報ゆりがおか

## 2024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 <2024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	百合小校門前
クリーンゆり	24(日)	9:00~	前山公園集合
シネマサロン	25(月)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	7,21(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	11(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ボンジュール	1,15(金)	13:30~	東第2集会所
東5番町花木水の会サロン	4,18(月)	9:30~11:50	東第2集会所
防災無線通信テスト	3(日)	17:30~	市民センター
百合小子どもクラブ	2(土)	9:30~	市民センター
みんなの楽しい映画会	23(土)	10:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	6,13,27(水)		市民センター

### 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	12(火)	10:00~11:30	市民センター
子育てサロン 「つどいの広場」	27(水)	10:00~11:30	市民センター
親子サロン	1,15(金)	10:00~11:30	ふれあいサロンゆこゆこ
キキ・ブチ	6,13(水)	10:30~14:00	東第3集会所
障害児親子サロン「SKY」	15(金)	9:00~12:00	東第3集会所

### 【そば打ちって大変ですね】

2月18日(日)市民センターにおいて、池内さん(西3)他3名の方の指導により「そば打ち体験」を開催しました。

- ・そば粉8に対して薄力粉2を合わせる
- ・水を混ぜて生地をつくる
- ・手の平の部分でこねる
- ・生地を伸ばして、切る

参加されたみなさんは、慣れない手つきで麺棒や包丁を手にそば打ちを体験していました。



#### <体験者の後日談>

「初めてのそば打ち体験でしたが、とても丁寧に教えていただきました。そば打ちがどれほど大変か良く分かりました。家に持ち帰っていただいた自作のそばの味は格別でした。」



市民センター

### 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】
3月	2, 16	10, 24

※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

2月の目標達成者  
(毎月25日締切)

森川 三男 様(東3) 105回  
齋藤美代子 様(西3) 58回

百合小校区  
防犯パトロール隊

<2月度実績>  
通常パトロール屋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!

### 【青蓮寺湖の桜ウオーキング】

梅のほのかな香りがどこからともなく漂う今日この頃、地域の皆さんにはお元気で過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、春の青蓮寺の湖畔をゴミ拾いをしながら歩くイベントを下記のとおり開催しますので、多数の方の参加をお待ちしています。

- 開催日時 **3月23日(土)** 10時~11時30分 少雨決行  
中止の場合は、当日の8時30分に決定します。
- 受付場所 青蓮寺ダム西側駐車場(9時30分~開始)
- 持ち物 タオル・リュックサック・携帯電話など
- 参加費 無料
- 備考 事前申し込みの必要はありません。  
傷害保険に加入しています。
- 問合せ先 イベント中の事故等(市民センター ☎64-6466)  
福祉健康部会・百合が丘シニア連合



### 「ゆりバス運転手募集」

「ゆりバス」は高齢者の買い物支援を行う福祉バスです。今回「ゆりバス」を運転していただける方を募集します。運転していただくバスはハイエースの10人乗りです。募集内容は以下の通りです。

<募集条件>

【免許】 普通免許(運転する車種は10人乗りのハイエース)

【勤務日及び時間】 月曜日~金曜日(この間にある祝日も運行します)  
8時30分~13時30分(5H)

【報酬】 上記勤務1回4,000円(週1~2回程度の乗務となります)

【採用条件】 運転歴5年以上

この地域で1年以上在住する満25歳以上で満74歳未満の方

【保険等】 名張市のボランティア保険が適用されます。

【勤務開始日】 4月から

【応募期間】 ~3月25日(月)

履歴書を百合が丘市民センターまで提出してください。

その後、面接をして採用となります。

【問合せ先】 百合が丘市民センター(64-6466)



### 【ひな人形を飾ってます!】

今年も市民センターのロビーにひな人形が飾られています。

これは地域の皆さんから寄贈された貴重なもので、中には昭和50年代のものあり、それぞれの姿かたちによってそれぞれの時代が感じられます。

ひな人形を飾る意味のひとつとして、その家に生まれた女の子に対して「よい人に出会えますように♡」「よい結婚ができますように♡」という願いを込めるものとされています。

なお、たくさんの方から寄贈されたひな人形につきましては、展示スペースにも限りがございますので、全てを展示することができません。何卒ご理解とご了承をお願いします。



### 「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日時】 2024年3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】 [グリーンチ] ユニバーサル映画 上映時間90分

※今後もコロナ感染予防として、室内の換気・検温・手の消毒を続行します。

※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「百合小子どもクラブ」



### 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3名欠席でした。

【日時】 2月9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】

《報告事項》

- (1)2024年5月定時社員総会開催要領について
- (2)2024年5月開催定時社員総会までの日程(総会内容修正)
- (3)協議会2024年度年間予定表
- (4)2023年度損益予想、2024年度予算案の説明
- (5)事務局長(兼市民センター長)応募について
- (6)各分会報告、その他



## “なが〜い巻きずし作り 80m チャレンジ!!”

2024年2月3日(土)4年振りに“なが〜い巻きずし作りチャレンジ”が帰って来ました。

今回は前回の記録(76.82m)を上回る80mに挑戦です。百合が丘小学校の廊下に並んだ45台の長テーブルの上にラップを敷き、まずは450枚の焼きのりを貼り合わせる作業からスタートです。その上に酢めしをあげ、マヨネーズを引き、厚焼き玉子・カニカマ・三度豆を置いて「せ〜の!」の掛け声に合わせて一気に巻き上げます。簡単そうに書いていますが、なかなか難しい作業で…今回は340人ものがこの挑戦にご参加頂き、息を合わせて見事に巻きあげ成功を成し遂げたのです。更新記録はなんと80.84m!! 皆さまのご協力のもと見事[あれ



っかわいい認定証1-5]を頂く事ができました。改めて端から端まで見ると本当に“なが〜い巻きずし”でしたwww

当日は2月3日ドンビシャの節分。縁起物の“なが〜い巻きずし”は切り分けて皆さんに持って帰って頂きました。ご参加・ご協力本当にありがとうございました。(巻きずし美味しかったですかな?)



「百合小こどもクラブ」の“なが〜い巻きずし作りチャレンジ”は今回の80mで終了を迎えましたが、今後は地域の皆さまが元気に楽しく参加し集えるイベントとして復活させたいと検討しています。復活したその時は又みんなと一緒に巻きましょう!放課後こどもクラブ(百合小こどもクラブ)コーディネーター 畑行子

## 「あの日を忘れない」

### —能登半島震災支援コンサートとお話—

箏・尺八・ギターによるコラボ演奏会と、震災、原発事故をきっかけに、福島から名張に移住された中嶋聡子さんのお話がふれあいサロン「ゆこゆこ」にて行われます。

【開催日時】 3月21日(木) 13:30~15:00  
1ドリンク付き 100円



## ノーマルタイヤ交換サービスの実施

- 【実施期間】 3月6日(水)~22日(金)  
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】 ・ホイール付のタイヤ交換のみ(ホイールが付いていないタイヤは交換できません)  
・14インチ以内の乗用車  
・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 1,200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。

## まちの保健室便り3月号

☎64-8600



## 座りすぎていませんか?

世界20か国を対象にした調査により、日本人の1日当たりの座って過ごす時間は、世界で最も長い7時間であると報告されています。長時間の座り過ぎにより、血流が滞り、足のむくみや血栓が生じ、エコノミークラス症候群のような病気を引き起こすリスクが高くなったり、下肢筋力の低下に伴い、血液を心臓へ押し戻す機能が低下し、全身の血流が悪化して酸素や栄養を全身へ十分に送れなくなると、細胞や臓器に弊害が起きて生活習慣病の原因になります。

WHOの報告によれば、座り過ぎの生活は、肥満・糖尿病・高血圧・がん等のリスクにつながると言われています。

### ☆座り過ぎを防ぐポイントは「こまめに動くこと」

30分~1時間ごとに時々立ち上がり、背伸びをしてみたり、少し歩いてみたり、座ったままでも踵を上下したり、足踏み・上半身を左右にねじるなど、体を動かすことを意識して行って下さい。



## 令和6年度 サークル活動予定表

サークル名	内 容	利用居室	定例活動日	
百合が丘健康体操クラブ	健康体操	多目的ホール	毎月第1・3火曜日	13:00~15:00
コーラス百合	コーラス	多目的ホール	毎月第1・2・3水曜日	10:00~12:00
百合が丘着付教室	着付	和室	毎月第2水曜日	13:30~15:30
百合が丘囲碁の会	囲碁	会議室(大)・(小)	毎週火・木曜日	13:00~16:00
名張フォークダンスクラブ	ダンス	多目的ホール	毎週土曜日	13:00~16:00
彩々クラブ	水彩画	創作活動室	毎月第2・4金曜日	13:30~15:30
名張木管アンサンブル	演奏	創作活動室	毎月第4日曜日	10:00~12:00
書道教室ゆり	書道	会議室(小)	毎月第3水曜日	13:00~15:00
百合が丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	創作活動室	毎月第1・3火曜日	13:00~16:00
優雅健身太極拳	総合	多目的ホール	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		毎週月曜日	19:30~21:30
絵画に親しむ会 雑魚	油絵、デザイン、水彩画	創作活動室	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	13:00~15:00 (1月・2月)
百合が丘将棋クラブ	将棋	和室	毎週火・土曜日	13:00~17:00
影印本で源氏物語を読む	読書	コミュニティ談話室	毎月第3月曜日	13:30~16:30
ITリリース・1	パソコン	会議室(大)	変則日曜日	9:00~12:00
ITリリース・2	パソコン	会議室(大)	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	会議室(大)	変則土曜日	13:00~16:00
ITリリース・4	パソコン	会議室(大)	変則土曜日	9:00~12:00
ITリリース・5	パソコン	会議室(大)	変則土曜日	9:00~12:00
ITリリース・6	パソコン	会議室(大)	変則土曜日	13:00~16:00
しきなみ短歌会	短歌	創作活動室	毎月第2火曜日	10:30~12:00
アンサンブルブリーズ	リコーダー	コミュニティ談話室	毎月第1・3・5土曜日	10:00~12:00
ゆりピンポンクラブ	卓球	多目的ホール	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	会議室(大)	毎月第2・4木曜日	13:00~16:00
竹友会おきつも	尺八	会議室(小)	毎月第2・4土曜日	14:00~16:00
混声合唱団コール・ロゼ	合唱	多目的ホール	毎月第1・2・4火曜日	9:30~11:30(第1) 14:00~16:00
カズミダンスシング	ストレッチ・ダンス	多目的ホール	毎週木曜日	10:00~11:00
ホロホロフレンズ	ウクレレ	会議室	毎月第2・4火曜日	9:30~11:30
洋裁サークル ゆり	洋裁	創作活動室	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	創作活動室	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	ヒップホップ	多目的ホール	毎週水・金曜日	17:00~20:30
	ダンススポーツ		毎週木曜日	13:30~15:30
	英会話		会議室(小)	毎週水曜日
松阪友の会	衣食住・家計勉強会	コミュニティ談話室	不定期	
ズンバサークル オリーブ	ダンスフィットネス	多目的ホール	毎月第1日曜日	14:00~16:00

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



## Skip広場からお知らせ

3月12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。

☆お申し込み・参加費は不要です☆  
たくさんのご参加お待ちしております♪