

広報ゆりがおか

2025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
 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 <2025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	23(日)	9:00~	
シネマサロン	27(木)	13:30~	ふれあいサロンゆこゆこ
さわやかサロン	6,20(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	10(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ボンジュール	7,21(金)	13:30~16:00	東第2集会所
東5番町花木水の会サロン	3,17(月)	9:30~11:50	東第2集会所
防災無線通信テスト	2(日)	17:30~	市民センター
百合小子どもクラブ	1(土)	9:30~	市民センター
みんなの楽しい映画会	22(土)	10:00~	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

【青蓮寺湖の桜ウォーキング】

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(約5km)をゆっくり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29日(土)** 9時30分~12時00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00分~)
- 持ち物 タオル・リュックサック・飲み物など
- 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



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	11(水)	10:00~11:30	市民センター
子育てサロン 「つどいの広場」	26(水)	10:00~13:00	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	5,19(水)	10:30~14:00	東第3集会所
障害児親子サロン「SKY」	22(土)	9:00~12:00	東第3集会所

ボランティア大募集!

市民センターでは、様々な活動で「ボランティアスタッフ」を募集しています。
 活動に対し実費弁償や研修費用が支払われます。
 “やってみよう”と思われましたら、ぜひセンターまでお問い合わせ下さい。

- ・配食サービスゆりの花：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。
- ・ゆこゆこスタッフ：ふれあいサロン「ゆこゆこ」の利用者へ見守りを兼ねたコーヒーなどのサービス
- ・草刈りスタッフ：空き地や遊歩道の草刈りと木の剪定

お問い合わせ：百合が丘市民センター 64-6466

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	1, 15	9, 23

※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)

林 睦雄 様 (東3) 36回
 林 基子 様 (東3) 36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7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!

~大人の寺子屋~

健康教室・閉講式

人生100年時代!これからの人生をどう過ごしていきたいですか?自分らしく生きていくためには、健康が大切です。
 健康であるために重要な認知症予防・筋力維持・食事・社会参加等について学んでいただきます。

《日時》**3月15日(土)** 10時~11時45分
 《会場》百合が丘市民センター 多目的ホール
 《講師》社会福祉法人 名張厚生協会 名張養護老人ホームみさと園
 ・名張市役所 健康・子育て支援室

- *参加費無料・申込み不要 どなたでもご参加いただけます。
- *血管年齢測定、ベジチェック(野菜摂取レベルがわかります)も実施します。

寸劇や体操もあります!

たくさんのご参加お待ちしております♪

お問い合わせ：市民センター ☎64-6466

『見守り活動いただける方 募集中』

登下校に慣れない百合が丘小学校1年生と2年生を対象に「下校時見守り活動」が始まります。この見守りは、小学校からそれぞれの担当地区まで児童に付き添い自宅近くまで送るといったボランティア活動です。

活動内容は下記のとおりとなっていますので、この見守り活動にご協力いただける方はご連絡ください。

【期間】 4月14日~7月の短縮授業開始前までの間
 毎週3回(月・火・木)→1回だけの参加でも可能です。

【時間】 14時30分から30分程度

【お問合せ先】安田(090-4306-4355)

安全防災防犯委員会：見守り活動担当

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名の内22名出席でした。

【日時】2月8日(土) 午後7時30分~8時30分

【場所】市民センター 多目的ホール

【議題】

《審議事項》

(1)「資産管理委員会規程」等の改正について

《報告事項》

(1)2025年5月定時社員総会開催要領について

①前半(2024年度)旧代議員、後半(2025年度)新代議員による議決

②地縁法人(東西地区)通常総会も同様に前半、後半に分けて議決

(2)新代議員、新監事の選任について(3月24日締切)

(3)2024年度損益予想、2025年度予算案の説明

(4)各部会報告、その他



「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日 時】 2025年3月22日(土) 10:00~11:30
 【場 所】 百合が丘市民センター 小会議室
 【作 品】 [リロ アンド スティッチ] ディズニー映画 上映時間86分
 ※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」

ノーマルタイヤ交換サービスの実施

【実施期間】 3月11日(火)~28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 1,300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。

お待たせしました！
 有機質堆肥「カントリースーパー名張」入荷！！

- ・有機性廃棄物を最高100度以上の温度で発酵堆肥化したもの。
- ・高温発酵により病原菌や害虫、雑草の種等は死滅しています。
- ・堆肥に含まれる栄養分により土壌微生物の活動が活性化され土壌中の微生物が増加します。
- ・主要成分は、窒素N:3.12%、リン酸P:3.70%、カリK:1.33程度です。他に、石灰7.52%、酸化マグネシウム0.75%程度を含んでいます。

★3ミリペレットのみの販売となります。
 ★価 格 1袋15kg入り 200円



なくなり次第販売を終了致します。
 ご希望の方は、百合が丘市民センター窓口までお越しください。



令和7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
優雅健身太極拳	総合	多目的ホール	毎週月曜日	10:00~12:00
	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		毎週火・水曜日	9:00~12:00
				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
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	10:00~12:00
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)
				14:30~16:30
カズミダンシング	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
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	
ズンパサークル 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

都合によりサークルの日程が
 変更される場合があります。

百合が丘市民センター ☎ 64-6466



Skip広場からお知らせ
3月11日(火) “親子あそび”
 10:00~11:30
 市民センター多目的ホール



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！

まちの保健室便り3月号
 ☎ 64-8600

よくかむ習慣を身につけよう!!

最近は食べ物をかむ回数が減ってきたと言われてています。一番の原因は“早食い”です。



よくかむといいことがいっぱい!! 合い言葉は
 「申弼呼の歯がいーぜ！」



- ① 肥満を防ぐ
- ② 味覚が発達
- ③ 言葉がはっきりし、顔の表情が豊かに! (*^-*)
- ④ 脳細胞の働きが活発(子供の知育によい・高齢者の認知症予防になる)
- ⑤ 歯の病気を防ぐ、
- ⑥ がんを防ぐ(唾液が発がん性物質を無毒化)
- ⑦ 胃腸の働きを促進
- ⑧ 全力投球(力いっぱい仕事や遊びに集中できる)

この機会に“よくかむ”生活習慣を身につけましょう!

肥満を防ぐ

☆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♪



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、現在苦勞しています。

是非、ご協力お願いいたします。

グループ全員、和気あいあいと活動していますのでお気軽にご参加下さい。

- ・調理担当：月1回 8時30分から13時30分頃まで
- ・配達担当：月2回程度 11時00分から12時00分頃まで

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。(男女は問いません)

1月13日(土)市民センターにおいて、「どんど焼き」と「ゆりウオーク」がコラボした新春イベントを開催しました。

10時から、地域の方が持ち寄った正月飾りなどを勝手神社の宮司さんにお祓いをして頂き、日本古来の「どんど焼き」を行いました。2日間費やし「竹」や「わら」で作成した直径5m高さ8mのやぐらも強風に煽られ一瞬のうちに燃え上がりました。

そして、10時10分から寒風の中「ゆりウオーク」がスタートしました。市民センターから青蓮寺ホテルの道を歩き国津神社へ至り参拝し市民センターに返

って来る約3km・1時間コースでしたが、皆さんにはゴール後振舞われた甘酒で心と体を温めて頂きました。

どんどん燃えて！歩いて参拝そして乾杯！参加された方をはじめ地域の皆様の健康と幸せを願って

ますよ～！ありがとうございました。

主催：市民センター・福祉健康部会