

# 広報ゆりがおか

## 2026年1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 <2026年1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)	9:00~	
シネマサロン	22(木)	13:30~	ふれあいサロンゆこゆこ
さわやかサロン	15(木)	10:00~	東第3集会所
お茶べりサロン	19(月)	10:00~	西第2集会所
サロン・ポンジュール	16,30(金)	13:30~16:00	東第2集会所
東5番町花水木の会サロン	1月はおやすみ		
防災無線通信テスト	11(日)	17:30~	市民センター
百合小こどもクラブ	10(土)	9:30~	市民センター
みんなの楽しい映画会	24(土)	10:00~	市民センター
配食サービス(ゆりの花)	7,14,21,28(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	13(火)	10:00~11:30	市民センター
親子サロン	16・30(金)	10:00~11:30	ふれあいサロンゆこゆこ
キキ・ブチ	14・28(水)	10:30~14:00	東第3集会所

### 事務局長(兼市民センター長)を公募します

- 【職種】 協議会事務局長(兼市民センター長)
- 【就任日】 令和8年5月総会日 \*採用決定は、3月理事会
- 【勤務】 原則週4日
- 【報酬】 報酬規程に基づき、月額10万円
- 【任用期間】 令和8年5月総会日から2年後の総会日まで
- 【採用条件】
  - ・当地域の住民で自治会員であること
  - ・住民自治制度やセンター事業に理解が深いこと
  - ・人格向上心があること
- 【応募方法】 履歴書を市民センター事務局に提出
- 【選考方法】 採用選考委員会規程に基づき選考
- 【応募締切】 令和8年1月30日(金) 17時
- 【問い合わせ先】 百合が丘市民センター事務局 ☎ 64-6466

### 古紙回収日程表

回収地区により、回収日が異なります。

	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】
1月	17	11・25
2月	7・21	8・22

※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  
12月の目標達成者  
(毎月25日締切)  
なし

百合小校区  
防犯パトロール隊  
『12月度実績』  
通常パトロール回数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



12月14日　しめ縄づくり参加者のみなさん

### 《新年のご挨拶》



初春のおよろこびを申しあげます。

昨年は地域のみなさんに支えられて、ゆり坂清掃、オータムフェスタなどの多くの事業を無事に行うことができました。ありがとうございました。

全国では北海道、東北地方で地震が発生するなど、災害がいつ発生するか分からない状況にあります。また、私たちが住んでいる地域の取り巻く状況も、子どもが少なくなってきて、高齢化がますます進んでいる上に、市の財政状況も良くない状況など地域だけでは解決できない事柄が増えています。

しかし、地域としてできることはあります。私たちが住んでいる地域は自然豊かな環境です。街をきれいにする、防災意識を高めるなどして安心安全に暮らせるよう皆さんが地域活動に参加していただきたいと思います。地域が発展するか、停滞するかは、地域を支える皆さんの活動が活発かどうかに大きく影響すると思います。地域を活性化するための努力をしましょう。

本年もよろしくお願い申し上げます。

令和8年 元旦 一般社団法人 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会  
代表理事 松田 博美

### 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 -12月理事会の議題の報告-

12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名の内23名出席でした。

【日時】 12月13日(土) 午後7時30分~8時15分

【場所】 市民センター 多目的ホール

【議題】

《はじめに》

(1)市民センター、百合が丘小学校、赤目中学校に関する重要な報告や連絡

《報告事項》

(1)2026年5月開催 定時社員総会までの日程

(2)令和8年度事業計画案及び予算案の提出依頼

(3)『持続可能なまちづくりの在り方検討会』報告

(4)令和7年度雪氷対策へのご協力のお願い

(5)各部会報告、その他

・11月15日(土) 総合防災訓練実施報告

・11月23日(日) ゆり坂一斉清掃実施報告



## ～大人の寺子屋～ そば打ち体験のご案内

お待たせしました！今年もやります！『そば打ち教室』

毎回好評の“そば打ち教室”を下記の通り開催します。自分で打ったそばを味わってみませんか？ぜひ、ご応募ください。

〈日 時〉 2月5日(木) 10:00~12:00

〈会 場〉 百合が丘市民センター 創作活動室

〈定 員〉 10名(定員になり次第締め切らせていただきます)

〈参加費〉 600円

〈講 師〉 池内さん 講師他3名

〈持ち物〉 エプロン・バンダナ

〈申込み〉 1月10日(土)午前9時から百合が丘市民センター窓口まで

参加費を添えてお申込み下さい

〈問合せ先〉 市民センター 64-6466



## 明けましておめでとうございます

本年も宜しくお願い致します

## 誰でもできる！筋力トレーニングで健康づくり



筋肉トレーニング（筋トレ）は健康づくりに有効な生活習慣のひとつです。

病気予防にも死亡リスクの軽減にも筋トレは有効と言われています。

健康づくりに欠かせない運動の中に「筋トレ」を積極的に取り入れましょう！



\*負荷の調整は無理せず少しづつ行いましょう！

\*「胸」「背中」「下肢」等にまんべんなく行うと効果的です。

\*わずかな時間でも健康改善に良い影響を及ぼします。

\*ウォーキング等の有酸素運動との組み合わせで更に健康増進を！

\*筋トレは肥満予防にも効果的、筋肉を増やし太りにくい身体を作ります！

\*椅子に座るときに、雑誌やペットボトルを膝の間に挟むと、美脚やヒップアップ、

尿漏れ防止などに効果的な筋トレになります。

\*さらに、筋トレをすると血行が促進されるので、全身の疲れやコリ、むくみ、

冷えなどの解消効果も期待できます(\*^\*)v



◎いくつからでも筋肉は鍛えられます！無理せず楽しく「筋トレ」を  
続けていきましょう！

まちの保健室便り1月号  
☎64-8600

## 「どんど燃やして、歩いて参拝！」

2026年の幕開けを地域の皆様と一緒に祝いしたく、

「どんど焼き」と「新春初詣ウォーク」そして甘酒の振舞いがコラボした新春イベントを下記のとおり実施しますので、奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

2026年1月17日(土) 9時30分～(受付開始)

・10時00分～どんど焼き(少雨決行)

・10時10分～11時30分 新春初詣ウォーク(雨天中止は前日決定)



【受付場所】百合が丘市民センター

【コース】約3km・50分コース

市民センター→緑の散歩道(ホタルの道)→国津神社(参拝)

→西6番町→近大高専寮前→市民センター



### 【お願い】

・正月の飾りものを各自で持参して下さい。(事前持ち込み可能)

・土鈴や干支の置物など燃えないものは持ち込まないでください。

・飾りについているプラスチック類、針金など金属類は取り外してください。

・みかん等のなま物は取り外してください。

・健康で豊かな一年を願っておはらいをします。

・ご自分のペースでゆっくりと歩いてください。

・どちらに参加されても結構です。(事前申し込みは不要です。)

・新春初詣ウォークは「名張ケンコーマイレージポイント」付与対象事業です。

主催：市民センター・福祉健康部会(まちじゅう元気プロジェクト)

お問合せ：百合が丘市民センター(TEL64-6466)



## 「みんなの楽しい映画会」開催のお知らせ

【日 時】 2026年1月24日(土) 10:00～11:45

【場 所】 百合が丘市民センター 小会議室

【作 品】 [バッドガイズ] ドリームワークス映画  
上映時間100分

※都合により、上映内容が変更になる場合がありますがご了承ください。

教育文化部会「百合小こどもクラブ」

ご確認をお願いします

靴の履き間違えが増えています。

お帰りの際は必ずご確認をお願いします。



## 「火災と防火」の講話

安全防災防犯委員会では、住民の安全・防災に取り組むため、名張消防署の職員をお招きし、「火災と防火についての講話」を一般公開します。

特に、冬場は火災予防が大切です。皆さんで予防意識を高めましょう。

ぜひご参加ください。



日時：令和8年2月1日(日) 9:30～

会場：市民センター 多目的ホール

講師：名張消防本部 予防課職員

