

伊賀市上野西部 公民館だより



第110号

平成24年6月15日

編集発行:上野西部公民館

所在地:伊賀市上野福居町

TEL・fax 0595-23-9779

上野西部地区の人口 世帯数 1,551 人口 3,547人(内男 1,686・女 1,861) 24.5.31 現在

往古川の水をきれいにしよう会



平成24年6月14日(木) 上野西部公民館にて 総会を開催しました。

23年度事業報告・決算報告がおこなわれ つづいて 会則の改定・役員の承認がされました。24年度事業計画では往古川の水質検査・クリーン作戦や先進地視察・研修会(講演会)が 織り込まれました。

本会は市街地の 生活排水・工業排水による汚濁・悪臭の解消と水質を良くする啓発活動を行い水環境の改善と保全に努めています。家庭からの排水は川への入口です。各戸で水や環境について 考えてください。往古川の水をきれいにすることは私たちの街の生活環境を良くすることです。

還付金詐欺に注意

6月に 還付金詐欺電話が、県内各地で、続けてかかっており、皆さんのお宅にもかかってくる可能性が非常に高い状況にあります。十分注意してください。

2012 忍者の里
伊賀上野

シティマラソン

風になって忍者の里をかけぬけよう

24.11.25

車上ねらいが多発



5月から 伊賀市内で車上ねらいが 多発しています。
上野西部地区では 上野新町・上野中町で発生しました。

被害の状況は 無施錠の自動車からと施錠した自動車の窓ガラスを割ったものです。

被害を防ぐためには 自動車は金庫出ない事を自覚し

- ① 短時間でも車から離れるときは施錠すること
- ② 車内にカバンなど重要な物を絶対に置かないこと
- ③ 車の異常を知らせる防犯装置を付けること

が必要です。

不審な行動をする者を見かけたときは ナンバーを控える等して 伊賀警察署へ 連絡してください。 地域安全活動ニュースより

良い食生活を進めるために 第35回料理教室

にんじん西部

6月6日 27名が参加して開催されました。

メニュー

- ① 豚肉のヨーグルト味噌焼き
- ② とうふのサラダ
- ③ 豆乳みそ汁
- ④ 添え物 タケノコ煮・きょうろ蕎麦・漬物
- ⑤ りんごとプルーンのヨーグルトかけ
- ⑥ 豆ご飯



② {とうふのサラダ}

(作り方)

- ① とうふは湯通しをして、キッチンペーパーで水を切り、1, 5cmの角に切る。
- ② わかめは水でもどし、湯通しをして、食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりは板ずりし、うすい輪切りにし、トマトは8等分する。青じそは細切りにする。
- ④ 器にわかめを敷き、とうふを乗せ、きゅうりとトマトを添え、青じそを乗せ、ドレッシングをかける。

とうふ・・・・・・300g

きゅうり・・・・・・1本

わかめ・・・・・・5g

トマト・・・・・・1個

青じそ・・・・・・2枚

*ドレッシング

酢・・・・・・大さじ2

ごま油・・・・小さじ1

塩こしょう・・少々

しょうゆ・・・・大さじ1



健康ウォーキング in 吉野山

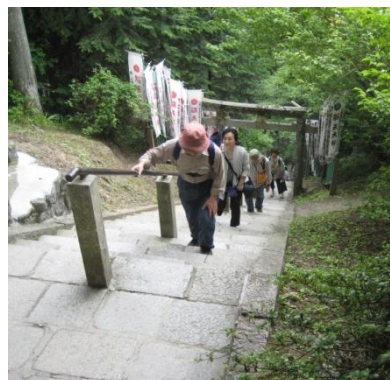


今回の健康ウォーキングは 鬼行列でお馴染の役の行者や西の御旅所あつた蔵王堂にゆかりの吉野山へ行きました。天候を気にしながら 朝8時 上野西部公民館へ47名が集合 名阪針・大宇陀を經由して吉野へ向かいました。

如意輪寺からウォークを開始 後醍醐天皇・コウヤマキの群落を見ながら 天王橋へ竹林院・桜本坊(見学)・喜蔵院・勝手神社と進み 昼食は葛うどんと柿の葉すし。午後は吉水神社で〈義経潜居の間〉(後醍醐天皇玉座)など重要文化財を見学後 町中

を散策仁王門へ 蔵王堂では 特別開帳中の本尊蔵王権現三体や多くの尊像を拝観出来ました。健脚に余裕のある方が脳天大神王院迄445段の階段を往復されました。役の行者像・黒門・大橋・芭蕉の句碑へと踏破しました。吉野神宮へ参拝後無事帰路につきました。

参加頂いた福居町会長首藤さんにはバスの中や要所で解説をして頂きました。



煌星伊賀俳句会

ふたくに ほのお
ニタ国は焰と化せり躑躅谷

蔵本 稔恵

ぞくぞくと遠足城を降りて来し

百上 進一

蛇莓その赤色に足止まる

山本 佳子

揚雲雀空へ空へと啼き足せり

西村 郁子

能舞台燭の一つは松の芯

平野 淑子

消えし火が点る螢の逃げし距離

福井 いくを

分身の補聴器探す昼寝覚め

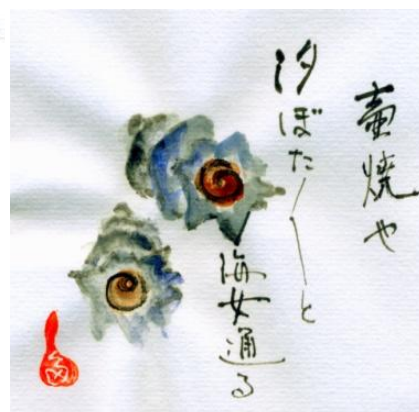
田中 義明

若葉してただいま伊賀の国明かし

大野 利江



俳画サークル



Vocal Ensemble Sweet

ヴォーカルアンサンブルスウィート

結成5周年の記念コンサートを 7月22日(日)に
青山ホールで開催します。(14:00 開演 有料)

おなじみの曲を多く織り交ぜたSweetなサウ
ンドをお聞きください。上野西部公民館で練習してい
る皆さんです。

詳細は当館へ