



平成29年2月1日号

朝日が丘町内会

朝日が丘町内会は約600戸で成り立っています。毎年4月には総会が行われ、より住み好い朝日が丘町内となる様忌憚（きたん）のない意見が交わされ、『快適な生活環境の町づくり・住民参加の町づくり・人間性豊かな思いやりのある町づくり』の町内運営方針を確認しています。

町内会では、街灯やごみ集積庫などの管理のほか、防災対策部・交通安全部など町内の安全を考えた活動も行い、また一斉清掃・納涼祭・親睦会・雪祭りなども行われ、常に会員相互の親睦が図られています。補助機関では、青年部「ぼんでん制作・奉納他」、婦人部「健康の駅の開催他」、育成部「子ども会の運営・援助他」、朝日クラブ「グラウンドゴルフによる健康づくり他」と独自の活動をしながら、会員の心と体の健康・町内会の健全運営に協力しています。

子ども達が大人になった時、みんなに自慢出来る朝日が丘町内会であり続けるために、町内会役員は日々努力を続けていきます。（朝日が丘町内会より）



写真は夏休みに行われるラジオ体操の様子。毎日約100人のラジオ体操は、朝日が丘町内の風物詩でもあります。

次はどここの町内が紹介されるかな?! お楽しみに♪

旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予 定
1	水	ペットボトル
2	木	プラスチック製容器包装類
3	金	燃やすごみ
4	土	
5	日	
6	月	びん
7	火	燃やすごみ
8	水	
9	木	
10	金	燃やすごみ
11	土	
12	日	
13	月	飲食品用缶、古紙・衣類
14	火	燃やすごみ
15	水	燃やさないごみ
16	木	プラスチック製容器包装類
17	金	燃やすごみ
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	燃やすごみ
22	水	
23	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
24	金	燃やすごみ
25	土	
26	日	
27	月	飲食品用缶、古紙・衣類
28	火	燃やすごみ

材 料

- 白玉粉 …… 200g
- 白砂糖 …… 100g
- くるみ …… 30g
- 水 …… 300cc
- 片栗粉 …… 適量



レンジでチン!

簡単くるみ餅

- ① 白玉粉、砂糖、くるみ、水260ccをボウルに入れよく混ぜ、電子レンジで4分加熱する。
- ② 残りの水40ccを加え、さらに2分加熱する。
- ③ バットに片栗粉をしき、くっつかないように片栗粉をつけながら形を整えて出来上がり。



考案者：渡部 レイ子

受講生募集のお知らせ

【健康の駅】

【と き】 2月23日(木)
【時 間】 10:00~11:00
【内 容】 らくらく体操
講話「物の上げ下ろし」

【と き】 3月23日(木)
【時 間】 10:00~11:00
【内 容】 らくらく体操

「らくらく体操」は医療専門職が考案した体操です。

初めて参加する方には「らくらく体操パンフレット」を差し上げています。電話申し込みの上ご参加ください。



お知らせ

健康の駅では、健康管理グッズの貸し出しを行っています。自宅で気軽に健康チェックができますので、ぜひご利用ください。

こんな方におすすめ！

- 働き盛りの方
- 血圧は健診以外ではめったに測定しない方
- 運動不足が気になる方
- 最近太ってきた方

など…

健康管理グッズ

- ① 自動血圧計
- ② 高機能万歩計
- ③ 健康の駅よこてらくらく体操DVD

※測定結果は、保健師のコメントをつけてお返しします。

【お問合せ先】

健康推進課 健康の駅係
TEL 35-2127

サークル紹介

旭グラウンドゴルフ

「みんなで楽しく仲良くからだを動かそう」を目的として活動しています。だれでも簡単にできますよ。

見学・参加希望の方はご連絡ください。

【連絡先】宮本 高美さん TEL36-1657

活動日：毎週水曜日
時 間：午前9時~12時
場 所：旭ふれあい館（冬期）



男性17名 女性13名 (H29.1.1現在)