

平成27年度 臨時総会を開催

平成28年3月26日(土)表佐公民館にて表佐まちづくり協議会臨時総会を開催し、次の内容を協議、決定されました。

協議事項

1. 表佐まちづくり協議会長の選任について
2. 表佐まちづくり協議会規約の一部改正について
3. 平成28年度 表佐まちづくり協議会事業計画について
4. 平成28年度 表佐まちづくり協議会予算について



表佐まちづくり協議会長を選任

富田 潔氏の退任により、4月1日から後任に桑原良樹氏が選任されました。

表佐まちづくり協議会規約を一部改正

専門部会の増加により、理事の人数を増やし18名に改正しました。

平成28年度 表佐まちづくり協議会事業計画

人と人とのつながり、助け合いといった心の豊かさを求め、安全で安心して暮らせるまちを目指して、平成28年度は、次の事業を計画いたしました。

1. 生涯学習事業

学ぶ機会を提供し、仲間づくりや世代間交流を進めます。

- ・歴史探訪
- ・教養講座
- ・スポーツ教室
- ・ちさと子ども教室

2. ふれあい事業

体育事業や交流事業を通じ、地区民がどこでも声をかけ合えるような表佐を目指し、ふれあいの場を提供し、健康づくりに寄与します。

- ・体育事業(体育祭、ソフトボール大会、スポレク大会、ドッジビー大会)
- ・文化祭
- ・盆踊り大会
- ・ラジオ体操の集い
- ・三世代親子なかよし祭り
- ・表佐まつり関係事業

3. まちづくり事業

歴史、文化の伝承に努め、防災など地区の安全、助け合いによる福祉の推進、美化活動など、よりよい環境を求め、誰もが住みたいまちを模索します。

- ・ホテルの里づくり事業・河川(中川)美化活動
- ・安全な道調査事業
- ・地域・子ども安全推進事業

4. その他の事業

各団体が、それぞれの活動が十分に目標達成ができるよう連絡調整・支援に努めるとともに、地区事業として効果が期待できる事業を検討します。

- ・広報誌「まち協だより ちさと」の発行
- ・アンケート調査の実施
- ・その他 地区事業として効果的な事業

○年間事業実施計画については、別途配布いたします。個別の事業は、必要によりお知らせする予定です。

平成28年度 表佐まちづくり協議会歳入歳出予算

(単位 千円)

項目	予算額	摘要
1 交付金	2,230	町交付金
2 補助金	593	町補助金(青少年団体等活動費補助金)
3 助成金	280	連合自治会助成金
4 寄付金	1	協賛寄付金
5 繰越金	50	前年度繰越金
6 諸収入	5	預金利子等
合計	3,159	

項目	予算額	摘要
1 運営費	1,209	保険料等運営
2 事業費	1,946	
(1)生涯学習事業	410	教養講座 スポーツ教室
(2)ふれあい事業	833	体育事業 文化事業 三世代親子なかよし祭 盆踊り大会
(3)まちづくり事業費	110	環境保全事業
(4)青少年団体等活動費	593	青少年育成協力推進委員会 青少年健全育成地区民会議 地域子ども教室 体育推進委員会
3 予備費	4	
合計	3,159	

「**老化を防ぐ**」 **おもな抗酸化物質とそれを含む食品**

多和田 克征

ビタミンE	魚介類 (にじます・うなぎ蒲焼き・あゆ・はまち・子持ちかれい・たらこ・すじこなど)、ナッツ類 (アーモンド・ヘイゼルナッツ・ひまわりの実・落花生など)、油脂類 (ひまわり油・綿実油・サフラワー油・米ぬか油・コーン油、大豆油・マヨネーズなど)、緑黄色野菜、アボカド、小麦胚芽など
ビタミンC	果物、野菜、ししとうがらし、じゃがいも、さつまいも、茎にんにくなど
セレン	わかさぎ、いわし、かれい、ホタテ貝、ねぎ、ビール、牡蠣、たら、牛肉、玄米など
カロテノイド	緑黄色野菜、果物 (アンズ・マンゴー・パパイヤ・柑橘類)、とうもろこし、スイカ、赤とうがらし、ワカメ、ヒジキ、卵黄、えび、かに、いくらなど
ポリフェノール	なす、赤ワイン、ブルーベリー、ビール、緑茶、紅茶、コーヒー、ココア、チョコレート、玉ねぎ、りんご、大豆及びその製品、ショウガ、ごま、そばなど

※ 多和田 克征様から、ご提供いただきました「健康運動の進め」の資料は、今回をもって終了させていただきます。誰もが気軽にできる運動等、健康管理の大切なことを教えていただきありがとうございました。

★まち協だより「ちさと」は、インターネットで表佐まちづくり協議会を検索して見ることができます

★4月の行事予定

子ども教室(とうもろこしの苗植え)	4月 9日(土)	9:00~12:00	表佐小体育館南
園芸教室(野菜)	4月22日(金)	19:30~21:30	表佐公民館
いきいきふれあいサロン	4月28日(木)	10:00~12:00	表佐公民館

.....きりとりせん.....

園芸教室 申込書

自治会名

氏 名	電 話 番 号	氏 名	電 話 番 号

表佐公民館 22-1011 お電話での申込み受付けます。

平成28年度 表佐まちづくり協議会歳入歳出予算

(単位 千円)

項目	予算額	摘要
1 交付金	2,243	町交付金
2 補助金	593	町補助金(青少年団体等活動費補助金)
3 助成金	280	連合自治会助成金
4 寄付金	1	協賛寄付金
5 繰越金	37	前年度繰越金
6 諸収入	5	預金利子等
合計	3,159	

項目	予算額	摘要
1 運営費	1,209	保険料等運営
2 事業費	1,946	
(1)生涯学習事業	410	教養講座 スポーツ教室
(2)ふれあい事業	833	体育事業 文化事業 三世代親子なかよし祭 盆踊り大会
(3)まちづくり事業費	110	環境保全事業
(4)青少年団体等活動費	593	青少年育成協力推進委員会 青少年健全育成地区民会議 地域子ども教室 体育推進委員会
3 予備費	4	
合計	3,159	

「**老化を防ぐ**」 **おもな抗酸化物質とそれを含む食品**

多和田 克征

ビタミンE	魚介類 (にじます・うなぎ蒲焼き・あゆ・はまち・子持ちかれい・たらこ・すじこなど)、ナッツ類 (アーモンド・ヘイゼルナッツ・ひまわりの実・落花生など)、油脂類 (ひまわり油・綿実油・サフラワー油・米ぬか油・コーン油、大豆油・マヨネーズなど)、緑黄色野菜、アボカド、小麦胚芽など
ビタミンC	果物、野菜、ししとうがらし、じゃがいも、さつまいも、茎にんにくなど
セレン	わかさぎ、いわし、かれい、ホタテ貝、ねぎ、ビール、牡蠣、たら、牛肉、玄米など
カロテノイド	緑黄色野菜、果物 (アンズ・マンゴー・パパイヤ・柑橘類)、とうもろこし、スイカ、赤とうがらし、ワカメ、ヒジキ、卵黄、えび、かに、いくらなど
ポリフェノール	なす、赤ワイン、ブルーベリー、ビール、緑茶、紅茶、コーヒー、ココア、チョコレート、玉ねぎ、りんご、大豆及びその製品、ショウガ、ごま、そばなど

※ 多和田 克征様から、ご提供いただきました「健康運動の進め」の資料は、7回に亘り掲載させていただきましたが、今回をもって終了させていただきます。誰もが気軽にできる運動、日常における健康管理の大切なことを教えていただきありがとうございました。お礼申し上げます。

★4月の行事予定

子ども教室(とうもろこしの苗植え)	4月 9日(土)	9:00~12:00	表佐小体育館南
園芸教室(野菜)	4月22日(金)	19:30~21:30	表佐公民館
いきいきふれあいサロン	4月28日(木)	10:00~12:00	表佐公民館

.....きりとりせん.....

園芸教室 申込書

自治会名

氏名	電話番号	氏名	電話番号

表佐公民館 22-1011 お電話でのお申込みも受け付けます。

