

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
ひなち歴史民俗講座	8月17日(月)	午後1時30分	藤堂藩の活躍 講師 山口 浩司 さん
ひなち女性学級	9月 3日(木)	午前10時	手芸教室(小物作り) 講師 高田隆子 さん
男の料理教室	8月		夏休み
比奈知高齢者学級	8月		夏休み

新型コロナウイルスの影響で中止する場合があります。

## 文化祭中止のお知らせ

毎年11月に開催しております比奈知地区文化祭ですが、本年度は新型コロナウイルス感染防止のため皆様方の健康を第一に考え、開催を中止することとしました。

今回は40周年ということで催しもいろいろと企画しておりましたが、ご理解のほどお願い申し上げます。



## ポイントためて健康GET!

# 名張ケンコー!マイレージ

名張市では健康で元気なまちをみざす「まちじゅう元気推進都市」を宣言していますが、その取り組みのひとつとして毎年健康増進につながるイベントなどに参加した皆さんにポイントを付与して還元する「名張ケンコー!マイレージ」を実施しています。

この制度は対象となるイベント等に参加して専用のポイントカードにスタンプをもらってポイント数に応じてとれたて名張交流館のお買い物券がもらえたりナッキー号に乗車できたりします。

「名張ケンコー!マイレージ」の詳細及びひなち地域以外の対象イベント等については市のホームページで「ケンコーマイレージ」で検索してください。

※すでに終了したイベントも掲載しております。

ひなち地域では市のイベント等に加えて地域独自の下記イベントも対象となります。

ぜひ各種イベントに参加してお買い物券をゲットしてください。

### ひなち地域での対象イベント

イベント	開催日時	開催場所等
ひなち地域特定集団検診	7月28日(火) 9時 7月28日(火) 10時30分	比奈知市民センター 富貴ヶ丘区集会所
グラウンドゴルフ大会	9月 26日(土) 8時30分	比奈知小学校グラウンド
ひなち健康フェスタ	11月 7日(土) 10時~12時	未定
防災訓練	11月21日(土) 9時	各区・自治会集会所等の集合場所
ボーリング大会	12月を予定	スーパーボウル名張
ひなち地域集団がん検診	12月13日(日) 9時	比奈知市民センター
女性学級 健康体操	令和3年2月4日(木) 10時	比奈知市民センター
女性学級 口腔ケア	令和3年3月4日(木) 10時	比奈知市民センター

## 健康スポーツ部会 ≪ グラウンドゴルフ大会 ≫

みなさん！ からだを動かしませんか？  
恒例となりましたグラウンドゴルフ大会を9月26日（土）比奈知小学校グラウンドで開催いたします。  
詳細については別途回覧をご覧ください。

## 安全防犯防災部会からのお知らせ

8月（予定）～年度末にかけて防犯パトロールを実施します。また8月を防犯強化月間として住民の防犯意識と交通安全、こどもの安全確保等の意識の高揚を目的としたノボりを各地区に設置するとともに、防犯パトロールを実施します。

## 敬老祝賀会中止のお知らせ

毎年各地区で開催されている敬老祝賀会ですが、本年度は新型コロナウイルス感染防止のためひなち地域6地区（下比奈知区、上比奈知区、滝之原区、富貴ヶ丘区自治会、南富貴ヶ丘自治会、富貴ヶ丘Ⅲ期自治会）すべての開催が中止となりました。

せっかく楽しみにされているところ、大変残念ではございますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

## ❀こんにちは～まちの保健室です❀～生活不活発の予防～

新型コロナウイルス感染予防の三密回避や人との間隔を2mとるなどの新しい生活様式を行う中で、生活が不活発な（動くに動けない）状態が続くと心身の機能が低下します。

健康な生活習慣を維持するために、電話等での交流でストレス発散や、バランスの良い食事とともに、軽い運動で筋力維持を図りましょう。

比奈知まちの保健室  
☎68-1278  
田中・谷川

### 運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。



いすスクワット

他にもこんな運動もやってみよう



10～20回

- 通常、室内で運動している人は、自宅のできるものをいつもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所 「感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために」より抜粋

## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



オオキンケイギク

## オオキンケイギクの 駆除をしました

オオキンケイギクは繁殖力の強さから日本に昔から存在する植物を駆逐してしまうため、「特定外来生物」に指定されています。外来生物法によって栽培、運搬、販売、野外に放つことなどは禁止されています。

比奈知ダム管理所では環境学習の一環として、5月27日に職員による抜き取り作業を行い、オオキンケイギクの拡散防止に努めました。



駆除前



駆除後