

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
比奈知高齢者学級	9月24日(木)	午前10時	教養講座(終活について) 会場：滝之原公民館 開始時間が変更になりました。 講師 行政書士ききょう事務所 特定行政書士 山本淳二様
ひなち歴史民俗講座	9月, 10月		中止します
ひなち女性学級	10月 1日(木)		中止します
男の料理教室			令和2年度の講習はすべて中止します

新型コロナウイルスの影響で開催予定講座も中止する場合があります。

健康スポーツ部会行事 中止のお知らせとお詫び

新型コロナウイルス感染拡大のため、当部会で開催を予定しておりました全ての行事を中止することといたしました。

特に募集を始めておりましたグランドゴルフ大会につきましては、判断が遅くなりましたことを深くお詫び申し上げますと共に、皆さま方のご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

中止する行事 … 9/26 グラウンドゴルフ大会, 11/7 ひなち健康フェスタ, 12月 ボーリング大会

❀こんにちは～まちの保健室です❀・・・日本型食生活のススメ・・・

△ △ △ 内臓脂肪をためない食生活 △ △ △

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

★3食きちんと、とくに朝ごはんが大切！ 食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収し体脂肪として蓄えようとするため、かえって太ります。とくに朝ごはは、脳を目覚めさせ“やる気”モードにする意味でも大切です。

★薄味で脂肪控えめ！ こってり甘辛いおかずは、つつい食が進んで食べすぎます。また、揚げ物は衣が油を吸収するので高エネルギーです。

★ゆっくり噛んで腹八分！ 早食いは肥満のもと。ゆっくりよく噛んで味わいましょう。

★野菜料理をたっぷり！ 一日に緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて350g以上とるのがめやす。

★食事は2～3日単位で考える！ 食べ過ぎになるのはよくあることです。そのときは、その前後の食事で調整しましょう。
 (まちの保健室 谷川・田中 68-1278)



☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆

～比奈知ダムに流れ込んだ流木をリサイクル～

流木の玉切り(薪)を無料配布しています！！！！

比奈知ダムでは、リサイクルの一環として貯水池に流れ込んできた流木を玉切り(薪)に加工し、無料配布しています。

配布希望の方は、事前に比奈知ダム管理所までご連絡ください。

詳細については当ダムホームページに掲載していますので、ご確認ください。

【お問合せ】 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111

【ホームページ】 <https://www.water.go.jp/kansai/kizugawa/hinati.htm>



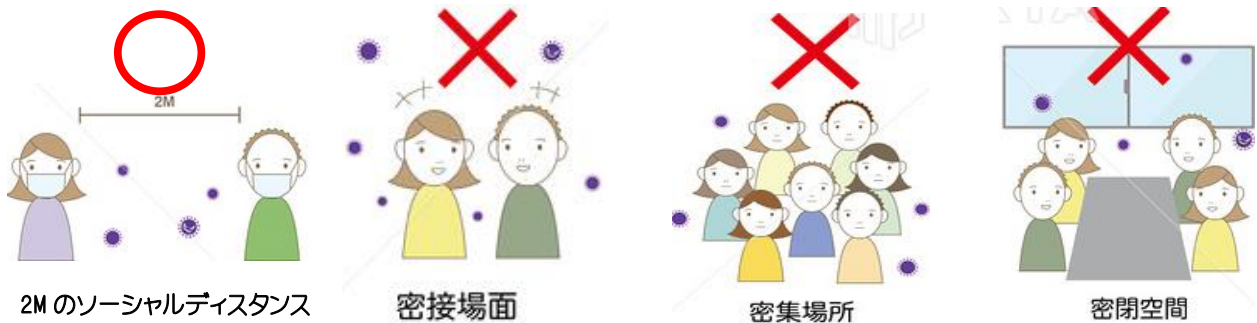
流木玉切り(薪)の状況

“なごみ”ご利用について

9月度も引き続き、開館時間を**9：30～12：30**といたします。

「なごみ」は高齢者主体の施設なので、感染リスクを考慮し、館内利用人数を制限して、三蜜を避けたルールで開館しています。

お散歩の休憩に、お話相手が欲しいとき、ぜひお立ち寄りください。
ボランティアがお待ちしております。



多目的室 A・B 開放です

カラオケ室

なごみ利用のついてご協力お願いします

- * 感染防止の三蜜ルールが主体です、ご協力お願いします
- ・ 開館時間変更 9：30～12：30 原則お休みはありません。
- ・ 極暑以外は窓、ドア開放して換気重視
- ・ 入館者はマスク着用を必須でお願いします
- ・ 入館時に手洗い（洗剤使用）励行
- ・ 名簿に名前と電話番号記入（感染発生時に連絡の為）
- ・ 人数制限 談話室は4名程度、多目的室8名程度
カラオケ室 カラオケ無しで3名程度
座る時には向かい合わせにならないように！
- * 来館者多数時は、芝生・テラスの活用・テーブル椅子有
- ・ なごみ主催行事は当分の間中止とします
- ・ よくばり体操は人数制限
(室外、チーム編成等検討中です)
- ・ サークル使用OK、但し換気開放使用を原則とします
- * 名張市指定ゴミ袋、お米、延命酢の販売は継続します

コロナ感染予防の為、
当面カラオケは出来ません
いましばらくの間
ご了承ください。

ご要望・ご提案の他、何でもお問合せください。

・ “なごみ” 電話番号 **41-0488** (当分の間 9:30～12:30 まで)