



第54号 10月5日発行  
 ひなち地域ゆめづくり委員会  
 名張市下比奈知1768番地  
 ☎68-1101  
 URL  
<http://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/>  
 e-mail  
[hinachi-ko@emachi-nabari.jp](mailto:hinachi-ko@emachi-nabari.jp)

## 【10月の市民センター主催学級】

- ◆ひなち女性学級 10月22日(木) 親睦会
- ◆比奈知高齢者学級 10月29日(木) ミニコンサート
- ◆歴史民俗講座 中止
- ◆男の料理教室 中止

10/29(木) 10時～比奈知市民センター大集会室で開催の高齢者学級ミニコンサートはオカリナサークル「とんとん拍子」によるオカリナアンサンブルです。  
 万障繰り合わせの上ご参加くださいませ。



## フotokラフ「和光」作品展示



比奈知市民センターサークル「フotokラフ和光」のみなさんの作品を10月29日まで館内に展示しています。  
 ぜひご来館いただきご鑑賞ください。

## ◆ 特定健診は11月30日まで！

- 【対象者】 40～74歳(昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者
- 【実施期間】 7月1日～11月30日
- 【自己負担金・健診内容】 特定健診500円  
 特定健診肺プラス900円  
 特定健診肺大プラス1,500円



※特定健診肺大プラスのみ11月28日(土)まで  
 特定健診・特定健診プラスに関する問い合わせ先 名張市保険年金課  
 ☎63-7445

## ◆ がん検診が行われます！

ゆめづくり委員会では、まちの保健室、名張市健康・子育て支援室と協働し、12月13日(日)に比奈知市民センターにおいてがん検診を行います！

定員がありますのでお早めに、比奈知地区まちの保健室もしくは、比奈知市民センターにお申し込みください。

詳しくは来月配布の案内ちらしをご覧ください。

比奈知地区まちの保健室 ☎68-1278

比奈知市民センター ☎68-1101

比奈知地区の人口(2020年9月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2309人	2516人	4825人	2079世帯

**比奈知地区青色防犯パトロール実施中**  
 8月より青色防犯パトロール車(通称青パト)で小学校下校時に合わせて子供たちが安心・安全に帰宅できるようパトロールを実施しています。パトロール者の皆様ありがとうございます。  
 今後も安全運転でお願いします。



## ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご活用ください



お住いの地区の収集日やごみの分別区分、分別方法などをスマートフォンやタブレット端末から簡単に確認することができるアプリを4月1日から配信を開始しました。分別検索や、ごみの出し忘れを防止するための通知設定など、便利な機能がたくさんついていますので、ぜひダウンロードしていただき、ごみの減量化・資源化にご活用ください。

「AppStore」「GooglePlay」等から「さんあ〜る」で検索しダウンロードしてください。

右のQRコードからもダウンロードすることができます



## ごみの分け方出し方ガイドブックが新しくなりました！

4月からごみの分別方法が変わり、それに伴って「ごみの分け方出し方ガイドブック」が新しくなりました。新しく資源ごみとして追加された「小型家電」の出し方や、ごみを出す際の注意点やポイントなども掲載されていますので、ぜひご活用ください。



配布場所：名張市役所 1階 案内窓口 4階 環境対策室  
比奈知市民センター



❀こんにちは〜まちの保健室です❀



令和2年度「薬と健康の週間」は10月17日から10月23日です。これは医薬品や薬剤師等の役割に関する正しい知識と理解を深めるための普及啓発の期間です。医薬品は病気やけがを治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により、健康を損なう恐れがあります。用法、用量、使用期間や保管方法などの注意点を十分に理解することが必要です。

普段からかかりつけの薬剤師が薬の情報を継続的に把握することで、処方された薬の重複や飲み合わせのチェック、期待される効果について確認を受けることができます。また、薬の飲み忘れや飲み残しで困った時に相談すると、薬を適切に使用するアドバイスや残薬の問題を解消できます。そのためにお薬手帳の活用が有益となります。冊子のお薬手帳が主流ですが電子版のお薬手帳もあります。以前、災害時に避難者の方が服薬していた薬の特定が困難であったが、お薬手帳を持っていた方は、すみやかに処方されたそうです。お薬の事で分からないことがあれば、薬剤師さんに相談してみましょう。

比奈知まちの保健室 田中・谷川 ☎68-1278

## ☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆

### 9月1日防災の日に地震防災訓練を行いました。

9月1日比奈知ダム管理所において、地震発生を想定した防災訓練を行いました。ダム管理における初動態勢の確立、情報の収集・伝達及び応急対策等の実地訓練を行うことにより地震防災業務の円滑かつ適切な遂行に資するとともに、防災意識・対応能力の向上を図ることを目的として、毎年実施しています。

皆様におかれましても、今一度ご家庭の防災対策についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？



【問合せ先】独立行政法人 水資源機構

比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111