

10月の市民センター主催学級

主催学級	日時		学習内容
歴史民俗講座	10月19日(火)	午後1時30分	伊勢神宮と東大寺
ひなち女性学級	10月6日(水)	午前10時	近郊散策ウォーキング
比奈知高齢者学級	10月21日(木)	午前10時	プロの演奏を聴いてみよう
男の料理教室	本年度は中止		

※新型コロナウイルス感染予防の為中止または変更になる場合があります

議会報告会開催のお知らせ

名張市議会報告会が下記の日程で開催されます。
住民の皆様もご出席いただけますので、当日比奈知市民センターへお越しください。

- 日時:令和3年11月14日(日)午後7時~8時30分
- 会場:比奈知市民センター
- 内容:議会からの報告(30分程度)・懇談 意見交換(1時間程度)
- 出席議員:河合滋、常俊朋子、幸松孝太郎、細矢一宏、三原淳子、柏元三
主催:名張市市議会 議会事務局 ☎63-7834

※新型コロナウイルス感染拡大の状況等により開催を中止させていただく場合があります。

広報

ひなち



10月号

第66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

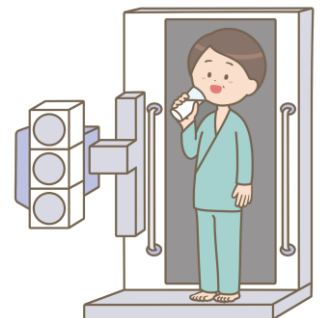
比奈知地区の人口(2021年9月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2306人	2511人	4817人	2092世帯

ゆめづくり委員会からのお知らせ

R3年12月12日(日)は『ひなち地域集団がん検診の日』です。今年もまちの保健室、名張市健康・子育て支援室と協働し比奈知市民センターにおいてがん検診を行います。

検診項目:胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がんマンモグラフィ検診(40歳以上)・子宮頸がん検診(20歳以上)
対象:名張市に住民票がある人



※詳しくは来月配布の案内チラシをご覧ください

インフルエンザ予防接種



10月からインフルエンザ予防接種が始まります。

実施期間 10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

※予防接種医療機関や高齢者、乳幼児の助成に関して等は「広報なばり」9月25日号をご覧ください。

「高齢者実態調査」にご協力ください

日常的な見守りや災害時の支援など、緊急時に必要な情報や生活状況の調査のために、民生委員・児童委員が訪問します。

対象：70歳以上の一人暮らし世帯、高齢者2人世帯、その他見守りが必要な人

調査期間：10月1日(金)～11月30日(火)

問い合わせ先：名張市役所医療福祉総務室 ☎63-7579

❀こんにちは～まちの保健室です❀～いつでも どこでも 楽しく体操を！～

自粛生活が続く中、運動不足や高齢者のフレイル（心身の衰え）が問題となっています。そこで、パソコンやスマートフォン、タブレット端末を使用して、自宅で気軽にできる運動プログラムをご紹介します。市役所ホームページの“健康づくり”からも視聴できます。

【オンデマンド版 運動プログラム】

- ・よくバリ青春体操：なごみ等でも実施している、名張市独自の筋力運動で、筋力アップ
- ・自宅でエクササイズ：肩こり・腰痛予防、ストレス解消、運動不足解消
- ・1回3分～簡単エクササイズ・シナプソロジー（脳活性化プログラム）、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など、すきま時間を活用して、リフレッシュして下さい。

*体操はご自身の体調に合わせ、無理のない範囲で行って下さい。

体調に不安のある方は、必ずかかりつけ医等に相談して下さい。

*視聴は無料ですが、通信料はかかり、視聴される方のご負担となります。

（下記のQRコードを読み取って、IDとパスワードを入力）



ID nabari@s-re.co.jp パスワード nabari

QRコード

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☆☆☆

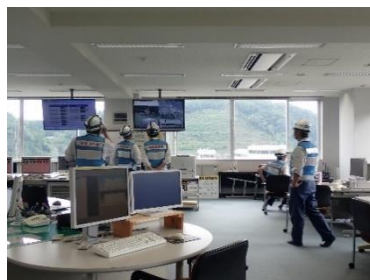
「9月1日」防災の日に地震防災訓練を行いました。



「9月1日」比奈知ダム管理所において、大規模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

操作室にて

防災訓練の様子

ダムの中にて