

12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	12月20日(月)	午後1時30分	祭礼神事から見た地域のいとなみ
ひなち女性学級	12月8日(水)	午前10時	プロの生演奏を聴いてみよう
比奈知高齢者学級	冬休み		
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

第5回ひなち女性学級『相続について』講座開催

11月10日(水)行政書士ききょう事務所の特定行政書士山本淳二さんを講師にお迎えし、配偶者だけではなく自身や子の相続に関するお話を伺いました。



お知らせ!



12月8日(水)開催予定の第6回ひなち女性学級は、ソプラノ独唱“久保田道子”さん、ピアニスト“常盤好”さんによる生演奏です。老若男女、女性学級会員問わずどなたでもご参加いただけます！ぜひともプロの生演奏を聴きにいらしてください♪

広報

ひなち



12月号

第68号 12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

※12月中旬以降からHPのアドレスが変わります

比奈知地区の人口 (2021年11月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2296人	2506人	4802人	2085世帯

第5回ひなち歴史民俗講座開催



11月15日(月)歴史民俗講座を開催しました。今回の講座内容は『ひなちと周辺の遺跡』でした。講師に名張郷土資料館の角田了三さんを迎え、ひなち周辺の遺跡についてお話しいただきました。

生活環境部会からのお知らせ

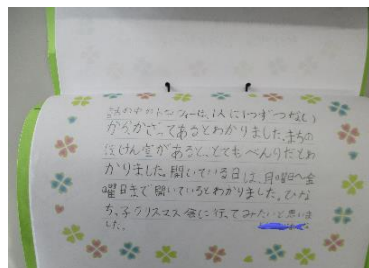
11月21日(日)に生活環境部会にて下比奈知大橋周辺桜並木の草刈りと東山ふれあいの森の草刈りを行いました。



■ 1年間ご愛読ありがとうございました。比奈知市民センターは12月29日(水)～1月3日(月)まで休館となります。1月4日(火)より平常開館です。皆様よいお年をお迎えください。

比奈知小学校 3 年生が市民センター見学をした感想のお手紙を綴ってくれました！

広報ひなち 11 月号掲載の比奈知小学校 3 年生が市民センター見学に来た後日、児童たちが感想を書いたお手紙をセンターに届けてくれました。一人一人がセンターの活動を理解し、率直な意見が綴られていて読んでいて大変うれしくなりました。ありがとうございました。市民センターにいつでも遊びに来てくださいね(^)/



❀こんにちは～まちの保健室です❀～脂質異常症～

脂質異常症とは、血液中の脂質の濃度が基準の範囲にない状態で、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）等の脂質が一定の基準よりも高い。または、HDL（善玉）コレステロールが低い状態をいいます。症状がなく、じわじわと血管の中で動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを発症するリスクが高くなります。原因として飽和脂肪酸（肉類の脂身やバラ肉、ひき肉、鶏肉の皮、ラード、バター等に多く含まれる）の摂り過ぎがあげられます。



改善するには、食生活の見直しと適正な体重にする事です。糖質や油もの、アルコールを制限して、食物繊維を積極的に食べる様にし、適度な運動を心がけましょう。

食生活の改善は長続きする事が大切です。美味しく楽しく食べられる工夫をし、精白度の低い穀物、大豆、青魚、野菜、果物、海藻、きのこ🍄など毎日の献立に上手く取り入れて減塩した日本食を食べる事をお勧めします。



- ・適正な体重 (kg) = 「身長 (m) × 身長 (m) × 22」が目安になります。さっそく、計算してみましょう。(身長 155cm では 1.55m です) 皆さんはいかがでしたか？
この年末年始、食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。

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☆☆☆☆

「津波防災の日」における防災訓練を実施しました

「11月5日」津波防災の日、防災意識の向上及び危機管理能力の向上等を目的として訓練を実施しました。比奈知ダム貯水池係船場及び貯水池内にて水害時における要救助者救難のための可搬式ボート組立、航行訓練を行いました。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災を教訓とし、国民の津波に対する理解と関心を高めるために、毎年11月5日を『津波防災の日』と制定されています。

また、「11月5日」という日にちは、江戸時代末期の嘉永7年（1854年）11月5日に発生した安政南海地震に由来するそうです。

【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



訓練の状況