

## 8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	8月15日(月) 午後1時30分	大河ドラマ「源平の争乱」 講師：山口 浩司氏
比奈知高齢者学級		8月は夏休み
ひなち女性学級		8月は夏休み

・新型コロナウイルス感染予防の為に中止または変更になる場合があります



### ポイントためて健康づくり! 名張ケンコー! マイステージ

健康マイステージとは、健康づくりメニューの実践や健康増進につながる取組やイベントに参加することでポイントが貯まり、特典が受けられる制度です。5ポイント貯まるとお買物券やゴミ袋と交換できます。令和4年度ひなち地域の健康マイステージ対象イベントを紹介します。ひなち地域以外の対象イベントは名張市ホームページでご確認ください。ぜひ各種イベントに参加して特典と交換しましょう。

#### 【交換特典】

- とれたて名張交流館で500円分のお買物券
- ナッキー号の乗車券5枚と交換  
(交換場所はまちの保健室又は名張市役所4階都市計画室)
- 名張市内5か所の入浴施設で利用可能な補助券(500円)  
山水園・青蓮寺レクホテル・新町温泉・対泉閣・名張の湯
- 名張市区域指定ごみ袋500円相当  
・交換場所はまちの保健室(小10ℓ×4巻+中20ℓ×1巻の組み合わせのみ)、名張市役所1階市民相談室、4階環境対策室

### ひなち地域での対象イベント (令和4年8月～11月までの期間分)

イベント名	開催日時	開催場所
歴史民俗講座	8月15日(月)13時30分	比奈知市民センター
歴史民俗講座	9月12日(月)13時30分	比奈知市民センター
女性学級 料理教室	9月20日(火)10時・13時	比奈知市民センター
高齢者学級 救急講座	9月22日(木)10時	名張消防署防災センター
がん検診	10月9日(日)9時	比奈知市民センター
女性学級 館外学習	10月11日(火)10時	
歴史民俗講座	10月17日(月)13時30分	比奈知市民センター
高齢者学級 音楽講座	10月20日(木)10時	比奈知市民センター
女性学級 人権学習	11月13日(日)	比奈知文化センター
防災訓練	11月19日(土)9時	比奈知市民センター
歴史民俗講座	11月21日(月)13時30分	比奈知市民センター
富貴ヶ丘区ラジオ体操**	8月～11月	富貴ヶ丘区集会所横広場

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止または延期になる場合があります。

※\*\*ラジオ体操は50回参加で1ポイント貯まります。

# 広報

# ひなち



## 8月号

第76号 8月1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

<https://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/index.html>

e-mail

[hinachi-ko@emachi-nabari.jp](mailto:hinachi-ko@emachi-nabari.jp)

比奈知地区の人口(2022年7月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2276人	2487人	4763人	2085世帯

# ひなち支え合いセンター“なごみ”のお知らせ

毎日 AM10:00～PM4:00まで休みなく開館中

**今月のなごみシアターご案内 開場 13:00、上映 13:20**

**8月14日(日) 第2週映画館はお盆休みです、ご了承ください!**

**8月28日(日) 題名【花束みたいな恋をした】時間 124分**

監督 土井裕泰 出演 菅田将暉 有村架純 清原果耶 細田佳央太 韓英恵 中崎敏 他  
坂元裕二脚本、菅田将暉と有村架純 W主演によるラブストーリー。東京・京王線の明大前駅で終電を逃したことから偶然に出会った山音麦と八谷絹。あつという間に恋に落ちたふたりの、まばゆいほどの煌めきと、胸を締め付ける切なさに含まれた5年間を描く。

## ❖こんにちは～まちの保健室です❖

暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう・・・これはいわゆる『夏バテ』の状態です。

～夏バテを防ぐ生活習慣～

- ★水やお茶で、こまめに水分補給する。
- ★しっかり睡眠をとる。
- ★温度差や体の冷やしすぎに注意する。
- ★1日3食、栄養バランスを心がける。

積極的に摂りたい栄養素→タンパク質 →肉類、魚類、大豆・豆腐製品、卵・乳製品  
ビタミンB1 →豚肉、ウナギに多く含まれる  
ミネラル →海藻類、野菜類等



暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう♪

比奈知まちの保健室 谷川・黒岩 ☎68-1278

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 比奈知ダムからのお知らせ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 比奈知ダムのライトアップを実施します



8月のお盆期間中にダムの照明点検も兼ねて「ライトアップ」を行います。  
いつもとは違う夜空に浮かび上がる幻想的な「比奈知ダム」をご鑑賞ください。  
なお、鑑賞場所となるダム下流には下流親水公園の駐車場から歩いて行けますが、足下が暗いので安全のため懐中電灯を用意することをお勧めします。

**【日 時】令和4年8月13日(金)～8月15日(日)**

**午後7時30分～午後9時30分※気象状況などにより中止の場合あり**

**【鑑賞場所】比奈知ダム下流親水公園、ダム右岸展望広場、ダム天端道路**

**【問合先】独立行政法人水資源機構 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111**

※この写真は、2022年5月1日の  
創立記念ダムライトアップ時の写真です。