

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
ひなち歴史民俗講座	8月21日(月)	午後1時30分	赤岩尾神社・黒岩地蔵 講師 西山法生さん
男の料理教室	8月	夏休み	次回は10月12日
ひなち女性学級	8月	夏休み	次回は9月21日
比奈知高齢者学級	8月	夏休み	次回は9月28日



平成29・30年度 名張市比奈知地区行政委員

行政委員をご紹介しますのでよろしくお願ひします。

名張市生活安全推進協議会委員 (任期 H29/5/1~H31/4/30)

防犯部会委員

吉住 好史	下比奈知
川口 鶴雄	上比奈知
山森 悟	滝之原
本小 幸男	富貴ヶ丘3番町

防災部会委員

山北 武夫	下比奈知
薬師寺 誠	富貴ヶ丘6番町

交通安全部会委員

福森 保	滝之原
玉居 成文	上比奈知
福永 正美	下比奈知
石井 克美	富貴ヶ丘6番町
藤巻 勝利	富貴ヶ丘4番町

名張市青少年育成推進員 (任期 H29/1~H31/3/31)

高田 正	下比奈知
山森 悟	滝之原
石井克美	富貴ヶ丘6番町

名張市スポーツ推進員

(任期 H29/4/1~H31/3/31)

野田 健彦	富貴ヶ丘5番町
-------	---------

ひなち地域ゆめづくり委員会 安全部会からのお知らせ

防犯パトロールの実施とノボリの設置

7月14日~年度末にかけて防犯パトロールを実施しています。また8月5日~9月1日の28日間を防犯強化月間として住民の防犯意識と交通安全、こどもの安全確保等の意識の高揚を目的としたノボリを各地区に設置するとともに、防犯パトロールを実施します。

「比奈知地区文化祭」開催日決定

主催4団体(下比奈地区・比奈知文化センター・比奈知市民センター・解放同盟比奈知支部)による会議で「第37回比奈知地区文化祭」の日程が『平成29年11月25日(土)~26日(日)』に決まりました。

毎回たくさんの方々にご協力いただき、たくさんの方々のご参加をいただいで盛大に開催させていただきます。今年度はどんな力作が?今から楽しみです。

発表会、展示会等に参加予定の皆様にはご準備をお願いします。

★ 作品展示部門『個人出展』参加者を募集します。

展示スペースの関係上、一人1作品とさせていただきます。

申し込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。

申込受付: 11月2日(木)まで

申込先: 比奈知市民センター TEL/FAX 68-1101



★ 市民センターご利用の皆様へ

比奈知市民センターが文化祭の作品展示会場となりますので、設営・後片付け等のため11月22日(水)~11月27日(月)の6日間ご利用いただけません。

ご迷惑をおかけしますが、あらかじめご承知のほどよろしくお願いします。

「敬老の日」は、多年にわたり社会につくしてこられた方々を敬愛し、長寿を祝い、高齢者の福祉について関心と理解を深め、高齢者が自らの生活の向上に努める意欲を高めることを目的として制定され、老人福祉と地域福祉の増進を図るための行事です。ひなち地域では、今年も「敬老の日」を契機に昭和23年4月1日以前に出生された方々1,155名を対象に祝賀行事が開催されます。

“ひなち地域ゆめづくり委員会”では、今年もこの祝賀行事に助成を行い祝福しています。

地区名	対象者人数	開催日時		会場
南富貴ヶ丘自治会	176	9月3日(日)	11:00	南富貴ヶ丘集会所
下比奈知区	263	9月10日(日)	9:30	比奈知市民センター／猪倉温泉しらさぎ苑
上比奈知区	55	9月17日(日)	10:30	上比奈知区民センター
滝之原区	124	9月17日(日)	10:50	滝之原公民館
富貴ヶ丘Ⅲ期自治会	208	9月18日(祝)	11:00	富貴ヶ丘Ⅲ期集会所
富貴ヶ丘区自治会	329	9月23日(祝)	10:30	名張の湯



※ 開催日時、受付開始時刻等は主催者からの案内文書等でご確認ください。

☆☆こんにちは！まちの保健室です！！☆☆ 低栄養！！に注意

7月に移動があり、比奈知まちの保健室に新しい職員が配属になりました。

岡本 歩実 (おかもと あゆみ) です、よろしくお願ひします。

暑い日が続くと、食欲低下にもなります。かたよった食事の摂り方によって、栄養の足りない状態、低栄養になる人が少なくなりません。定期的にからだの状態を確かめて、予防することが大切です。

☆元気で長生きするためには食生活のポイントです。

- 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう。
- 主菜はたんぱく質の供給源、魚・肉、卵、大豆製品など
- 乳製品をとりカルシウム不足に気をつけましょう。
- 1か月に一度は体重を図りましょう。
- 食欲のないときは好きなものを食べましょう。
- 脱水を予防するためにこまめに水分を取りましょう。
- 「食べる事」を楽しみ、やりたいことを自分でしましょう。
- 口腔ケアや運動、身体活動、休養、睡眠の生活リズムを整えるのが大切です。



連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねずみ おかもと 米住・岡本 電話68-1278 (比奈知市民センター内)

比奈知ダムからのお知らせ

比奈知ダムのライトアップ

今年も昨年に引き続き、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駐車場から歩いていけませんが、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】平成29年8月13日(日)～8月15日(火)

午後7時30分～午後9時30分

【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

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

昨年のライトアップの様子

