

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	9月19日(火)	午後1時30分	館外学習 赤岩尾神社 (現地集合 13時20分) 講師 西山法生さん
ひなち女性学級	9月21日(木)	午後7時30分	陶芸教室 講師 郷土陶芸家 辻本真里子さん
男の料理教室	9月27日(水)		館外学習 池田養魚場/ラ コリーナ 近江八幡
比奈知高齢者学級	9月28日(木)	午前10時	健康講座「いっしょにいいき年を取ろうよ」 講師 介護老人保健施設 憩いの街 施設長 吉住完さん



## ポイントためて健康GET!

# 名張ケンコー!マイレージ

名張市では健康で元気なまちをみざす「まちじゅう元気推進都市」を宣言していますが、その取り組みのひとつとして昨年度より健康増進につながるイベントなどに参加した皆さんにポイントを付与して還元する「名張ケンコー!マイレージ」を実施しています。

この制度は対象となるイベント等に参加して専用のポイントカードにスタンプをもらってポイント数に応じてとれたて名張交流館のお買い物券がもらえるものです。

「名張ケンコー!マイレージ」の詳細及び対象イベント等については市の「広報なばり」の7-2号をご覧ください。

ひなち地域では市のイベント等に加えて地域独自の下記イベントも対象となります。

ぜひ各種イベントに参加してお買い物券をゲットしてください。

### ひなち地域での対象イベント

イベント	開催日	開催場所等
ソフトボール大会	9月24日(日) 雨天中止	比奈知小学校
グラウンドゴルフ大会	10月14日(土) 予備日15日(日)	比奈知小学校
ひなち健康フェスタ	10月22日(日)	地域支え合いセンター「なごみ」
防災訓練	11月18日(土)	各区・自治会集会所等の集合場所
ひなちクリーン作戦	11月19日(日)	各区・自治会集会所等の集合場所
比奈知地区文化祭	11月25日(土)～26日(日)	比奈知市民センター(まちの保健室)

## ひなち地域ゆめづくり委員会からのお知らせ

### 《健康スポーツ部会からのお知らせ》

当部会は従来のスポーツ振興部会と健康福祉部会が発展し発足いたしました。地域活性、住民の健康に貢献できるよう活動してまいりますのでご協力よろしくお願ひいたします。今年度は、すでにお知らせしております「ソフトボール大会」の他、「グラウンドゴルフ大会」、「ひなち健康フェスタ」を行います。ぜひみなさんお誘い合わせのうえご参加ください。詳細については上記「名張ケンコー!マイレージの対象イベント」及び別途お知らせするチラシ、回覧等をご覧ください。

### 《ゆめづくり委員会役員異動のお知らせ》

このたび南富貴ヶ丘自治会の岩城友幸自治会長が一身上の都合により退任され、代わりに中西真一郎氏が後任として就任されました。これに伴い、ひなち地域ゆめづくり委員会の役員も同様に中西真一郎氏が副会長を引き継ぐこととなりました。

## ひなち地域の獅子舞見学会

本年度は上比奈知国津神社の獅子舞見学会を企画しました。30年ぶりに松明を皆で作し、その迫力のある松明の前で奉納される獅子舞を観に行きましょう。

ひなちの獅子舞の魅力を発見しようということから始まりました見学会も回を増す毎に参加者も増え地域の方たちも楽しみにされています。

ひなち地域の神社の秋祭りの宵宮に行われます獅子舞の見学会を今年も行います。今年の見どころは30年ぶりに造った「松明」です。お誘い合わせの上ご参加ください。

### 「松明作り」

日時 平成29年10月14日(土)  
午前9時～約3時間

場所 上比奈知区民センター(上比奈知国津神社横)

### 「獅子舞見学会」

日時 平成29年10月21日(土)  
午後7時～約2時間

場所 上比奈知国津神社

詳細につきましては別紙案内チラシをご覧ください。



## ☆☆こんにちは！まちの保健室です！！☆☆ 乳がん検診を受けよう！！

がんは検診を定期的を受けて早期発見し、治療をすれば『治る病気』です。  
検診を受けるのに早すぎる事はない。自覚症状があつてからは遅い。



### 乳がん検診

乳がんにかかる人は20人に一人、年間1万2000人が乳がんによって亡くなっています。  
乳がんは自己チェックが大切・・・望ましいタイミング、月1回生理後の約1週間後です。閉経後は生理がないので月1回日を決めてしてください。

鏡の前で両腕を挙げて乳頭に湿疹・ただれはないか、乳房の左右の形や大きさの変化の観察し、乳腺をつまんで分泌物がないかチェックする。入浴時に石鹸をつけて乳房全体、わきの下、鎖骨周辺までを観察、あお向けに寝て4本の指をそろえて「の」の字を書くようにして確認してください。

**マンモグラフィ検査**⇒乳房専用のX線検査は1cm以下の小さなしこりを発見します。

**超音波検査**⇒プローブを乳房の上で動かしながら、数ミリのしこりを見つけます。乳腺の発達している若い世代は適しています。

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)

\*症状がある場合は、乳がん検診を待たず、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診してください。

## 比奈知ダムからのお知らせ



### 流木の玉切り(薪)を無料配布します～ダムに流れ込んだ流木をリサイクル～

比奈知ダムでは、リサイクルの一環として貯水池に流れ込んできた流木を玉切り(薪)に加工しております。近日、無料配布を予定しておりますので、配布ご希望の方は事前に比奈知ダム管理所までご連絡ください。引き渡し開始日など詳細については当ダムホームページに記載予定です。



流木の玉切り(薪)の状況

【お問合せ】 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111

【ホームページ】 <http://www.water.go.jp/kansai/kizugawa/hinati.htm>

【ツイッター】 @jwa\_kizugawadam