

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
男の料理教室	5月10日(木)	午前10時	新たまねぎの肉巻きカツ/ちぎりキャベツとアサリの粒マスタード酒蒸し他 指導講師 楽しくクッキングのみなさん
シャドーボックス教室	5月14日(月)	午前9時30分	基本の技法、切り方
ひなち女性学級	5月17日(木)		開講式 館外学習(慈光院/まほろばキッチン視察)
ひなち歴史民俗講座	5月19日(土)	午前10時30分 出発	館外学習 唐招提寺中興忌梵網会(うちわまき)参加 名張市総合体育館駐車場集合(貸切バス)
比奈知高齢者学級	5月24日(木)	午前10時	開講式 生活安全防犯講座

☆☆☆ 平成30年度 比奈知地区代表者会 ☆☆☆

平成30年度の各地区代表者を紹介します。よろしくお願ひします。

地 区 名	代表名称	氏 名	地 区 名	代表名称	氏 名
下比奈知区	区長	田中 貞夫	富貴ヶ丘区自治会	自治会長	佐藤 栄子
上比奈知区	区長	成瀬 一成	南富貴ヶ丘自治会	自治会長	石川雄三郎
滝之原区	区長	辻本 英一	富貴ヶ丘Ⅲ期自治会	自治会長	薬師寺 誠

「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・解放同盟比奈知支部・ひなち地域ゆめづくり委員会(比奈知市民センター))による会議で「第38回比奈知地区文化祭」の日程が『平成30年12月1日(土)～2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いています。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(金)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28日(水)～12月3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ひします。

市民センターのトイレ改修が完了しました

3月号でお知らせしたとおり比奈知市民センターでは2月から3月にかけてトイレを改修しておりましたが3月末にすべて完了しました。

女性用トイレ3基(内1基は和式から洋式に変更)、男性用トイレ1基(和式から洋式に変更)、多目的トイレ1基の計6基の便器をすべてウォッシュレットに変更しました。

また、同時に各トイレにジェットタオルを設置しました。

これからも必要に応じてご利用いただく方々への利便性を向上してゆきますので、今後ともいっそうのご利用をよろしくお願ひします。

平成30年度 比奈知高齢者学級からのお知らせ

平成30年度の生徒さんを募集しています。お申し込みは各地区老人クラブ会長さんまでぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

年間スケジュール 年9回 原則毎月第3または第4木曜日（諸事情により変更する場合があります）

開催日時			学習内容	
5	24	木	午前10時～	開講式 防犯講座（未然に防ごう消費者トラブル）
6	28	木	午前10時～	考える防災教室 災害時の非常時レシポ
7	24	木	午前10時～	健康講座
8				夏休み
9	27	木	午前10時～	教養講座
10	18	木	午前10時～	歌謡教室 青春歌謡サークル「ツクツク法師」さんとの合同
11	22	木		館外学習
12				冬休み
1	24	木	午前10時～	私のよもやま話 2地区代表
2	21	木	午前10時～	市長のまちかどトーク
3	14	木	午前10時～	閉講式、ビデオ鑑賞会

※ 各講座は老人クラブ会員だけでなく一般の方の参加も歓迎しています。

※ 本年度は4回程度各地区の集会所をお借りして開催する予定です。詳細はその都度案内チラシでお知らせします。

♪こんにちは！まちの保健室です！！♪ 5月病ってどんな病気？

新年度を迎え、新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし！頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

*5月病にならない為には…

- ・友達と話をし、ストレス解消をしよう！
- ・栄養バランスのとれた食事を心がけよう！
- ・質の良い睡眠をとろう！
- ・休みの日は仕事の事を忘れ、自分の好きな事に時間を費やそう！



まちの保健室にも気軽に来てくださいね(^_-)-☆

連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねづみ おかもと 米住・岡本 電話 68-1278

(比奈知市民センター内)



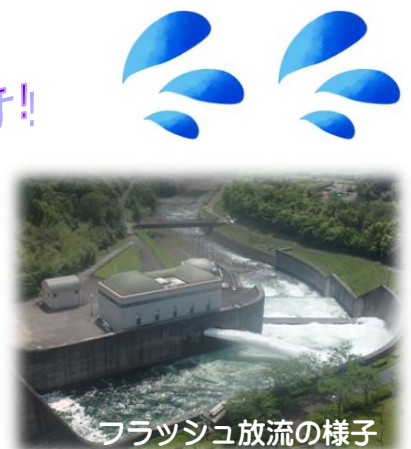
比奈知ダムからのお知らせ

各張川3ダムで

フラッシュ放流

実施します!!

ダム下流河川の改善(河床の泥や藻などの除去)を行うために「フラッシュ放流」を実施します。ダムからの放流量を一時的に増やし、下流河川では徐々に水位が上昇しますので十分注意して下さい。「フラッシュ放流」の際には、放送またはサイレンを鳴らしますので、ご協力お願い致します。



【フラッシュ放流の実施日】

2018年5月11日(金)8:30～ (比奈知ダム・青蓮寺ダム・室生ダム)

【連絡先】 独立行政法人 水資源機構 比奈知ダム管理所

☎ 0595-68-7111

