

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
シャドーボックス教室	9月10日(月)	午前9時30分	作品を額に入れる → 完成 講師 本間正二郎さん
ひなち歴史民俗講座	9月10日(月)	午後1時30分	忍者(忍者に関わる神社・仏閣) 講師 池田裕さん
ひなち女性学級	9月12日(水)	午後1時30分	シャドーボックス教室 講師 本間正二郎さん
比奈知高齢者学級	9月27日(木)	午前10時	自分のために『成年後見制度』を知っておく 講師 名張市社会福祉協議会 社会福祉士 中川久美子さん
男の料理教室			9月は夏休み

## ひなち地域の獅子舞見学会

比奈知市民センター主催講座「ひなち歴史民俗講座」が引き継いで、3回目となり、毎年順番に  
 一か所に絞り、滝之原・上比奈知と廻り今年、11月2日(金)下比奈知の名居神社です。秋祭の宵宮  
 に行われる獅子神楽の魅力を皆で発見しましょう。

各地域それぞれの特徴をだし、秋祭りの活性化と地域全体の親睦と交流を図っています。是非、  
 年一度のこの機会にご参加下さい。



( 詳細につきましては、別紙案内チラシをご覧ください。 )

## 子育てサポーター養成講座を開催しました。

8月17日(金)ひなち地域の住民の方を対象にひなち地域ゆめづくり委員会福祉部主  
 催の「子育てサポーター養成講座」を比奈知市民センターで開催しました。

受講者は30名で講師は名張市福祉こども部子育て支援室の保健師さんにお願いま  
 しました。

内容として、子育てガイドに基づき赤ちゃんが誕生して成長してゆく過程での子育  
 て等を中心とした講話のあと妊婦体験ジャケットと赤ちゃん人形を使って体験学習を  
 しました。



初めて妊婦体験ジャケットを着用した男性の受講者は重くて動きづらいジャケット  
 に妊婦の方の大変さを実感していました。

最後に受講者全員にホワイトリングが渡されました。



# スポーツの秋到来

スポーツの秋を迎え、今年もひなち地域では保育園の運動会をはじめ各地で体育行事が開催されます。青空の下、さわやかな汗を流しましょう。

10月 6日 (土)	午前中	比奈知保育園運動会	
10月 6日 (土)	午前中	滝之原保育園運動会	
10月 6日 (土)	午前中	富貴の森こども園運動会	
10月 6日 (土)	午前8:15	ゆめづくりグラウンドゴルフ大会 (比奈知小学校グラウンド) 予備日 10/7(日)13:00 詳細は別途配布の回覧をご覧ください。	
10月 7日 (日)	午後	滝之原区民運動会 (元滝之原小学校グラウンド)	
10月 7日 (日)	午前中	富貴ヶ丘Ⅲ期運動会 (富貴ヶ丘グラウンド)	
10月28日 (日)	午前10:00	ひなち健康フェスタ (ひなち地域支え合いセンター「なごみ」) 詳細は別途配布の案内チラシをご覧ください。	
12月 9日 (日)	午前 9:00	ゆめづくりボウリング大会 (スーパーボウル名張)	

## 趣味で楽しんでおられる作品を展示してみませんか！！

5月号で案内しましたとおり「第38回比奈知地区文化祭」が『12月1日(土)～12月2日(日)』に開催されます。つきましては作品展示部門『個人出展』作品の募集を次の通り行います。日頃の成果をこの機会に発表してみませんか！！

申込受付：平成30年11月2日(金)まで

申 込 先：比奈知市民センター TEL/FAX 68-1101

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。



## ☆こんにちは！まちの保健室です！☆ 『食欲の秋』は食べ過ぎにご用心

9月になると、秋の食べ物は美味しく、食べる楽しみが広がる季節になりますね。食べすぎによる胃腸の不調を招きやすくなるので食べ方には注意してください。

### \*不調の原因\*

・食べ過ぎ、飲みすぎ ・偏った食事内容 ・早食い ・ストレス ・加齢による機能低下

### \*胃腸の調子を整えるポイント\*

- 1.よく噛んで食べる！
- 2.決まった時間に食事を摂る！
- 3.胃腸にやさしい食材や料理を食べる！
- 4.生活習慣を整える！

♪暴飲暴食は避けて、ゆっくり噛んで食べましょうね♪



連絡先 比奈知地区まちの保健室 米住 <sup>よねずみ</sup> 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

流木の玉切り(薪)を無料配布しています！ ～比奈知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、無料配布しています。

配布希望の方は、事前に比奈知ダム管理所までご連絡ください。

詳細については当ダムホームページに記載していますので、ご確認ください。

【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/hinati.htm>

【ツイッター】 @jwa\_kizugawadam



流木の玉切り(薪)の状況