

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	8月 5日(月)	午前9時30分	ニスの付け方 講師 本間正二郎さん
	8月 6日(火)		
ひなち歴史民俗講座	8月19日(月)	午後1時30分	DVD鑑賞 忍びの国
男の料理教室			8月、9月は夏休み
ひなち女性学級			8月は夏休み
比奈知高齢者学級			8月は夏休み



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毎年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6-2号をご覧ください。※すでに終了したイベントも掲載しております。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	開催日時	開催場所等
富貴ヶ丘区自治会夏祭り 認知症サポーター養成講座	7月13日(土) 17時30分	富貴ヶ丘区集会所横広場 南富貴ヶ丘集会所
	7月23日(日) 10時	
比奈知地区特定集団検診	7月25日(木) 8時30分	比奈知市民センター 富貴ヶ丘区集会所
	7月25日(木) 10時30分	
南富貴ヶ丘・富貴ヶ丘Ⅲ期 両自治会合同夏祭り	8月 3日(土) 16時30分	富貴ヶ丘グラウンド
上比奈知夏祭り祇園祭	8月 3日(土) 16時	上比奈知区民センター前広場
下比奈知区ふるさと夏祭り	8月 3日(土) 18時	比奈知小学校グラウンド
チャイルドサークルひまわり	8月 7日(水) 10時	地域支え合いセンター「なごみ」
滝之原区納涼夏祭り大会	8月10日(土) 18時	旧滝之原小学校グラウンド
筋力回復運動実践・よくばり体操	8月12日(月) 10時	地域支え合いセンター「なごみ」
グラウンドゴルフ大会	9月 21日(土) 9時	比奈知小学校グラウンド
ひなち健康フェスタ	10月26日(土) 10時~12時	地域支え合いセンター「なごみ」
防災訓練	11月16日(土) 9時	各区・自治会集会所等の集合場所
比奈知地区文化祭	11月23日(土)~24日(日) 9時	比奈知市民センター(まちの保健室)
ボーリング大会	12月8日(日) 9時	名張スーパーボウリング
ひなち地域団がん検診	12月15日(日) 9時	比奈知市民センター
女性学級 健康体操	令和2年2月5日(土) 14時	比奈知市民センター

6月29日付で上比奈知区の区長が西岡和義様に変更となりました。これに伴い上比奈知区のゆめづくり委員会の役員も西岡和義様が引き継ぐこととなります。

ひなち地域ゆめづくり委員会 安全防犯防災部会(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12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。

ひなち地域の「敬老の日」行事

「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24年4月1日以前に出生された方々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	開催日時		会場
下比奈知区	9月8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	9月15日(日)	10:30	上比奈知区民センター
南富貴ヶ丘自治会	9月15日(日)	11:00	南富貴ヶ丘集会所
滝之原区	9月16日(祝)	10:30	滝之原公民館
富貴ヶ丘Ⅲ期自治会	9月16日(祝)	11:30	青蓮寺レークホテル
富貴ヶ丘区自治会	9月21日(土)	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。

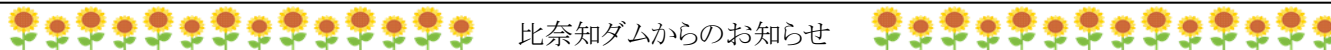
こんにちは～比奈知まちの保健室です～夏の疲れ～

まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、食欲不振など夏の疲れがたまっていますか？ これからの季節、いろいろな“秋”を楽しむためにも、疲労回復のエネルギーとなる、タンパク質を意識して摂取し、残暑を乗り切りましょう。

- ・主食の炭水化物（ごはん、パン、めん類）
- ・主菜のタンパク質（肉、魚、卵、大豆）・ビタミン、ミネラルを含む野菜や果物
- ・レモン、梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労回復の効果があります。
- ・冷たいものを摂り過ぎないようにし、お茶やお水などで上手に水分補給をしましょう。
- ・休息、睡眠をしっかりと取りましょう。



連絡先 比奈知まちの保健室(比奈知市民センター内) ☎68-1278 よねづみ たにがわ 米住・谷川



比奈知ダムからのお知らせ



昨年に引き続き、8月のお盆期間中に照明の点検を兼ねた「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覧ください。鑑賞場所となるダム下流には駐車場から歩いて行けませんが、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】 令和元年8月13日(火)～8月15日(木)

午後7時30分～午後9時30分

【観賞場所】 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

