



令和3年4月3日発行

# はたっこ通信 あい

## 4月号

発行者/地縁法人美旗まちづくり協議会 総務部  
住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原 229-3  
TEL/FAX0595-65-3007 (美旗市民センター内)  
E-mail [mihata@emachi-nabari.jp](mailto:mihata@emachi-nabari.jp) HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/>  
Facebook (フェイスブック→美旗まちづくり協議会) で検索してください。



<4月・5月の予定> ※予定は急遽変更になる場合があります。

| 日 時                  | 内 容                             | 担 当         |
|----------------------|---------------------------------|-------------|
| 4月 3日(土) 19:00~20:00 | 理事会                             | 理事会         |
| 7日(水) 9:00           | みはたすくすく(託児支援)                   | 福祉部         |
| 10日(土) 9:30~12:00    | スプリング ウォーク<br>新田水路 桜さんぽ         | 地域文化<br>振興部 |
| 16日(金) 9:30~12:00    | みはた元気隊<br>「インボディ測定と体力測定」        | 健康部         |
| 21日(水) 10:00~11:30   | みはたっこ(子育てサロン)                   | 福祉部         |
| 22日(木) 9:00 10:00    | 美旗ふれあい・いきいきサロン                  | 福祉部         |
| 25日(日) 19:00         | 臨時理事会                           | 理事会         |
| 26日(月) 10:00~12:00   | 美旗ふれあい・いきいきサロン「書道」              | 福祉部         |
| 28日(水) 9:00~12:00    | みはたすくすく(託児支援)                   | 福祉部         |
| 5月 9日(日) 9:00~12:00  | MMI グランプリ 計測日<br>~おうちでもやしを育てよう~ | 児童<br>育成部   |
| 11日(火) 19:00         | 理事会                             | 理事会         |
| 17日(月) 10:00~11:30   | みはた元気隊<br>「ノルディックウォーキング~初級編~」   | 健康部         |
| 19日(水) 10:00~11:30   | みはたっこ(子育てサロン)                   | 福祉部         |
| 23日(日) 9:00~11:00    | わくわく芋づくり「苗植え」                   | 環境部         |
| 24日(月) 10:00~12:00   | 美旗ふれあい・いきいきサロン「書道」              | 福祉部         |
| 26日(水) 8:36          | 美旗市民ゴルフ大会<br>「桔梗が丘ゴルフコース」       | 健康部         |
| 26日(水) 9:00~12:00    | みはたすくすく(託児支援)                   | 福祉部         |
| 27日(木) 9:00 10:00    | 美旗ふれあい・いきいきサロン                  | 福祉部         |

…名張ケンコー!マイレージ対象事業

### 【児童育成部】

みはたもやしナンバー1

## MMI グランプリ

~おうちでもやしを育てよう~



昨年はカイワレ大根でしたが、今年はおやしに挑戦です。4月中旬に申し込み用紙が美旗小学校、池の台の児童は区長さんから配布されます。種からもやしを1週間育てて、その長さを競います。5月9日に美旗市民センターで計測をします。メールでの参加も可能です。詳しくは申し込み用紙をご覧ください。

【お問合せ】美旗市民センター TEL/65-3007



通学時の防犯用・赤色ホイッスル(いのちの笛)を入学式の時に、美旗小学校新入生45名にお渡しする予定です。

新1年生の皆さん  
ご入学おめでとうございます!



### 【環境部】わくわく芋づくり参加者募集

苗 植 え : 5月23日(日) 9:00~11:00

【雨天時】5月30日(日)

場 所 : 南西原集会所前の田んぼ

参加費 : 1家族 500円

持ち物 : 長靴・軍手・スコップ・バケツ・飲み物

申込メ切 : 5月7日(金)

☆7月に草刈り、9月に収穫を行う予定です。

☆小さなお子様連れのご家族も大歓迎です。

【お問合せ・申込】美旗市民センター TEL/FAX65-3007



←昨年度の苗植えの様子



わくわく芋づくり参加申込

メ切 : 5月7日(金)

|     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| 名 前 |  | 電 話 |  |
| 住 所 |  |     |  |

【健康部】

みはた元気隊

## 「ノルディックウォーキング ～初級編～」



今回のノルディックウォーキングは、ノルディックポールの調整の仕方、歩き方などを基礎から学び、みはたメイハンランド内を実際に歩きます。また、体操や脳トレ（シナプソロジー）も合わせて行います。屋外で楽しく体を動かしませんか？皆様のご参加お待ちしております。

日時：5月17日（月） 10:00～11:30

場所：みはたメイハンランド（雨天時）新田ゲートボール場  
（現地集合・現地解散）

内容：ノルディックウォーキング 初級編  
脳トレ・スヤマ ほぐし体操など



名張ケンコー! マイレージ

講師：陶山 美佐さん

（三重県エアロビック連盟名張支部フィットネスノルディックトレーニング）

服装：動きやすい服装、履きなれた靴、帽子、マスク

持ち物：飲み物、タオル（ノルディックポールは貸し出します。持参も可）

定員：20名（定員に達し次第、受付けを終了します。）

申込：4月13日（火）より受付けを開始します。

平日9:00～17:00の間をお願いします。



【お問合せ・申込】美旗市民センター TEL/65-3007

## 美旗市民ゴルフ大会



日時：5月26日（水）8時36分スタート

場所：桔梗が丘ゴルフコース

参加費：9,700円

競技方法：18ホールストロークプレー ダブルペリア方式

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて開催します。

詳しくは回覧をご覧ください

【お問合せ・申込】美旗市民センター TEL/FAX 65-3007



## みはた元気隊 「チェアバレトン」



3月5日（金）の「チェアバレトン」は、申込受付開始後すぐに定員に達したため、3月8日（月）にも同じ内容で開催しました。（計47名参加）

「チェアバレトン」とは、フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたものを、椅子に座って行うエクササイズです。今回は、ストレッチと脳トレも一緒に行い、盛りだくさんな内容の1時間でした。

講師の森さんは「脳トレは、出来なくても、笑いながらすることが脳活性化になる」「ストレッチはどこが伸びているか意識をし、無理のない範囲で行うことが大切」とお話をされていました。



## 名張市まちじゅう元気！！リーダー「オンライン型体操講座」



3月24日（水）14時から16時まで、県外の講師と市内15地域をオンラインで繋ぎ、「オンライン型体操講座」が開催されました。「脳活性化プログラム」「コロナ禍における栄養のお話」「ストレッチと筋力トレーニング」といった内容でした。

みはた元気隊のメンバーは、「自己流のストレッチで、体を痛めたことがあるので、正しいストレッチの仕方が分かって大変良かった」「スクリーンを通して先生の動きを見ると、講師を近くに感じる事ができて、細かい動きなどがとても見やすかった」と話されていました。

### <お知らせ>

美旗地区「がん検診・特定健診」の日程が下記の通り決まりました。

美旗地区 がん検診 7月24日（土）

特定健診 9月 4日（土）

詳細は、6月（がん検診）8月（特定健診）に

全戸配布されるチラシをご覧ください。

【お問合せ】美旗地区まちの保健室 TEL/65-5800

