



まずは食事!?

女性学級 健康セミナー 「栄養と健康」

11月19日、名張市民センター
主催の女性学級「健康セミナー」が
行われました。

当日は13名の参加があり、健康に
ついてのお話を講師の萩森知洋さんにしていただきました。
不調を食事からアプローチし、改善できるのではないかと、そのためには、どんな
栄養を必要として、どんな食材を選べば良いのか！我慢するのではなく足りない物を補う！など、とても面白い内容で聞き入ってしまう1時間半でした。

よってだーこ7号店「結」12月の予定



- 4日(土) 10:00~12:00 習字の練習
 - 13日(月) 11:00~13:00 喫茶あじさい
◇「牛すじカレー」サラダ付き…400円
◇珈琲・紅茶…無料
 - ☆小さなクリスマスケーキをプレゼント! ☆ 20個限定
 - 18日(土) 14:00スタート 映画会
『神様のカルテ』2011年公開
監督:深川 栄洋
主演:櫻井 翔 宮崎 あおい 加賀 まりこ
 - 19日(日) 10:00~13:00 【年末特別企画】
手打ちそば 講習会
講師:池内 雄治さん(参加人数限定/6名様)
見学・体験…800円
持ち物:エプロン・三角巾・持ち帰り容器
※用意の都合上事前にお電話(松尾:090-4764-5411)をお願いします。
- お問合せ 松尾さん(☎65-6997)

2021. R3.アート&クラフトクリスマスフェスタ

伊賀の手づくり作家展スペシャルバージョン

コロナで2年ぶりの作家展、クリスマスバージョンで再開です



日時:12月18日(土)・19日(日)
会場:アスピア 名張市南町
主催:名張シンクス
窓口:担当 山下(☎090-3389-4353)



葉牡丹を植えました!

環境保全・安全部会 花の植え替え作業



11月21日(日)昭和保育園前のポケットパーク花壇に部会メンバー9名で葉牡丹を植えました。この花壇は年3回、季節の花の植えて訪れる皆さんに喜んでいただいています。

21日(火)	18日(土)	16日(木)	10日(金)	9日(木)	7日(火)	まち協	24日(金)	23日(木)	21日(火)	8日(水)	6日(月)	12月の行事予定
区長会	エコロード整備	シクラメン配布	環境保全安全部会	課題検討委員会	地域ビジョン委員会	「クリスマスケーキ作り」	女性学級	五十寿学級	松寿学級「健康教室」	まちなか歴史講座	サークル代表者会議	

こんにちは!まちの保健室です

『玄関出る前、深呼吸〜』

今年も早いもので、もう師走ですね。
師匠も走る12月…。
クリスマスに、大掃除に、迎春準備にと
何かと気持ちが慌ただしいですね。
そんな時こそ、怪我や事故に遭いやすいものです。
忙しい時ほど立ち止まって深呼吸〜。
コロナにインフルエンザ…そして火の元にもご注意ください!!
皆様、お元気に素敵な新年をお迎えくださいね♡

名張地区まちの保健室
福岡・木村・伊藤(☎63-5699)



広告 募集中

板金・金属加工・建材・ビル建材
(サッシ・ガラス)

(株)中村工業

代表取締役 中村 堯俊
〒518-0721 三重県名張市朝日町 1152-3
TEL(0595)63-3708(代)
FAX(0595)64-0353

祝儀用品・ポリ製品 その他日用雑貨全般

紙 佐

上本町サンロード入り口
TEL 63-0314
FAX 63-8663

うえやま鍼灸整骨院

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:30~19:30	○	○	休	○	○	休	休

名張市本町 38-1 駐車場完備
TEL 64-0818

有限会社 タバタ米穀 FUJIYA KOBE リバーナ店

☎63-0339

広告 募集中

地域の交流を深める ショッピングセンター リバーナ



《12月号》

ひやわい ワイワイ!



名張地区まちづくり
協議会だより
第219号

《発行・事務局》
名張市上八町 1321-1
名張市民センター内
TEL 64-2605
FAX 64-2751

毎年恒例、グラウンドゴルフ スポーツの秋

第17回 まち協 グラウンドゴルフ大会開催

11月8日(月) 朝日公園自由
広場にて、健康・福祉部会スポーツ
事業の一環として、まち協主催で
「グラウンドゴルフ大会」を開催し
ました。当日は、お天気が心配でし
たが何とか雨も降らず開催できま
した。当日は、約 50名の参加があ
りました。元気よく和気あいとグラ
ウンドゴルフを楽しめました。

- 優勝 今高 喜美子さん
- 2位 石井 輝生さん
- 3位 寺西 末子さん



まち協 グラウンドゴルフ大会



松寿学級 グラウンドゴルフ大会

松寿学級 第8回 グラウンドゴルフ大会開催

11月2日、秋晴れの中朝日公園自
由広場にて「第8回グラウンドゴルフ
大会」を開催しました。

- 優勝 西口 喜夫さん(丸之内)
- 2位 石井 輝生さん(鍛冶町)
- 3位 渋谷 隆通さん(上本町)
- 4位 隆宝 光子さん(桜ヶ丘)
- 5位 大西 淑光さん(丸之内)

マスクとゴミ袋をプレゼント🎁

ひとり暮らしの高齢者昼食会代替え事業として

毎年恒例の70歳以上のひとり暮らし高齢者の皆様を対象
とした昼食会ですが、新型コロナウイルスの影響により、
昼食会を開催することは難しいことから、代替え事業として
ささやかな品物を配布させていただきました。



名張市防災訓練

11月20日(土)、名張市総合防災
訓練が行われ、コロナ渦の為、名張地
区では、各区安否確認だけが実施され
ました。

名張市民センターでは、午前9時か
ら、防災・防犯部会と一緒に、各区か
らの安否確認報告の取りまとめを行い、
市の防災本部に報告しました。各区か
らの実態、課題などについては、来月
以降の紹介となります。



いざという
時の為、皆さん
自分の命は、
自分で守れる
備えをして
いきましょう!



名張の絶景とご来光!!

2022年 初日の出ツアー

- 日 時：2022年1月1日(元旦) 午前6時~8時頃
- 集 合：名張市民センター 玄関前
※小雨決行の予定ですが、天候によっては中止する場合があります。
判断が困難な場合は、名張市民センターにお集りください。
- 受 付：午前6時 ※時間厳守
- 定 員：80名
- 目的地：黒田 勝手神社(通称 コンぴらさん)
- 内 容：名張市民センターから勝手神社まで徒歩で移動して参拝
※コロナ感染拡大防止の観点から、雑煮の振る舞いはありません。
- 参加費：無料 参加証あり!
- 持ち物：懐中電灯、その他防寒用具、雨具、マスク着用など
- 注意点：お子様(小学生以下)の参加については、保護者同伴をお願いします。
- 申 込：12月24日(金) 17時までに名張市民センター(☎64-2605)まで