

## 8月の市民センター主催学級

歴史民俗講座	夏休み	次回9月11日(月) 「筒井家と名張」 講師：西山法生さん
ひなち女性学級		次回9月15日(金)
比奈知高齢者学級		次回9月28日(木)

8月の各主催学級はお休みです。

### 令和5年度ひなち地域ゆめづくり委員会理事会名簿

本年度の新役員及び理事が決まりました。昨年度に引き続きよろしくお願いたします。

役職	氏名 (地区)	役職	氏名 (地区)
会長	佐藤 栄子 (富貴ヶ丘区)	健康・スポーツ 部会部長	山名 勝 (富貴ヶ丘Ⅲ期)
副会長(兼) 総務	加藤 賢一 (南富貴ヶ丘)	福祉委員会委員長	名倉 豊 (南富貴ヶ丘)
副会長	田中 貞夫 (下比奈知区)	助っ人の会・な ごみ代表	鷹金 照夫 (南富貴ヶ丘)
副会長	阪口 教一 (富貴ヶ丘Ⅲ期)	比奈知小学校校長	豊田 憲幸
書記	杉永 光价 (滝之原区)	比奈知小学校 PTA 代表	岡本 純子
会計	西岡 和義 (上比奈知区)		高橋 なつみ
安全防犯防災部会 部長	旭 善宏 (滝之原区)	名張市地域経営室 マネージャー	吉本 成伺
生活環境部会部長	永井 義常 (滝之原区)		

# 広報

# ひなち



## 8月号

第88号 令和5年8月1日発行  
ひなち地域ゆめづくり委員会  
名張市下比奈知1768番地  
☎68-1101



HP



e-mail

比奈知地区の人口(2023年7月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2259人	2485人	4744人	2109世帯



ひなち女性学級

比奈知高齢者学級

## 比奈知市民センター各主催学級報告

- ◆ひなち歴史民俗講座・・・6月19日(月)  
谷戸実さん講師による「ひなちの石造物ベストテン」
- ◆比奈知高齢者学級・・・6月22日(木)  
三重ヤクルト販売井上さんによる健康講座「おなかの健康」
- ◆ひなち女性学級・・・7月11日(火)  
名張市消防本部による「応急手当講習」
- ◆サークル代表者会議・・・6月23日(金)  
名張消防本部による救命講習、施設利用案内等



サークル代表者会議

# ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ



毎日 10:00~16:00 まで休まず開館しています  
なごみシアターは毎月二回（第2・第4日曜日）に開催いたします  
開場時間 13:00 上映 13:20~

・8月13日(日) お盆休みです

・8月27日(日)なごみシアター 題名 月の満ち欠け 128分

監督 廣木隆一 出演 大泉洋 有村架純 目黒蓮 (Snow Man) 伊藤沙莉 田中圭 柴咲コウ、菊池日菜子、小山紗愛、阿部久令亜、尾杉麻友、安藤玉恵、丘みつ子  
内容 佐藤正午のベストセラー小説を廣木隆一監督が大泉洋主演で映画化した数奇なラブストーリー仕事も家庭も順調だった小山内堅の日常は、愛する妻と娘を不慮の事故で失ったことで一変。深い悲しみに沈む小山内の下に、三角哲彦と名乗る男が訪ねて来て…。

## 🌻こんにちは～まちの保健室です🌻

＊毎日、暑い日☀️が続くと食欲がなくなり、そうめんやそばだけの食事になりがちですが、タンパク質の不足や低栄養には注意しましょう。筋肉のもとになるタンパク質が不足すると、転倒や骨折の危険があり、低栄養になると免疫力が低下し、疲れやすくなります。

🍅トマトやオクラ、マグロフレーク等、あと、もう一品、付け足して美味しくいただいて下さいね。

🍷1日3食で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事(10食品群)をまんべんなく摂取しましょう。

10食品群を食べるための合言葉として、各々の頭文字をとった…

👉 さ あ に ぎ や か に い た だ く

👉 魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・に・芋・卵・大豆・くだもの です。

比奈知まちの保健室 ☎️ 68-1278 黒岩・谷川

## ☆☆☆☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆☆☆☆

### 比奈知ダムのライトアップを実施します。

今年も8月13日(日)から8月15日(火)までの3日間19時30分~21時30分の間、堤体のライトアップを実施します。今年初の試みで、8月14日(月)のみ普段入ることができない天端側水路やダム堤体内部を夜間特別開放することとしました。解放する場所を右岸クロスギャラー、堤体エレベータ、天端側水路(展望室含む)の3箇所を解放します。なお、夜間特別解放の時間帯は、19時00分~21時00分(最終入所20時50分)までとします。見学会に参加される方は、事前に予約が必要です。HPをご覧ください。夏の夜空に浮かび上がるダムの姿は、圧巻です!皆様、ぜひ、ご鑑賞ください。



【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