

# 広報

# ひなち



## 拡大版 12月号

第92号 令和5年12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

### 12月の市民センター主催学級

主催学級	日時	学習内容
歴史民俗講座	12月18日(月) 午後1時30分	「ひなちの新春行事」 講師：山口 浩司さん
ひなち女性学級	12月12日(火) 午後1時30分	音楽講座 「男声合唱団ありぎぬ」によるコーラス
比奈知高齢者学級	冬 休 み	

### Café コーナーあります！

比奈知市民センター内でカフェスペースを設けています。皆さんの憩いの場としてご利用ください。

ご利用時間 9:00~17:00(土日祝など休館日を除く)



市民センター  
登録サークル

## リフレッシュ3B体操 会員募集

3種類のBのつく用具、ボール・ベル・ベルターを使用し音楽に合わせて有酸素運動や筋トレ、ストレッチを楽しく行っています。用具があるので無理なく、自分の体・体力に合わせて行うことができます。只今、仲間を大募集中ですので、ぜひ体験にお越しください。



月会費(水曜日3回)1,800円。お申し込みは比奈知市民センター68-1101まで。

### マイナンバーカード出張申請支援窓口開設

名張市がマイナンバーカードの出張申請窓口を開設いたします。マイナンバーカードの取得がまだの方は、この機会にご利用ください。当日は手ぶらで申請可能。

【日時】 令和6年2月5日(月)、6日(火)、7日(水)9:00~16:00

【場所】 比奈知市民センター大集会室(5日) 学習室(6日、7日)

【問い合わせ先】 名張市総合窓口センター(63)-7440



# 令和5年度 高齢者学級 今年のおしあと🍷

## 🌸第1回【交通安全講座】5月25日(木) 比奈知市民センターで開催

名張警察署交通課より村上氏に来ていただき、交通ルールの再度確認説明をしていただきました。18名の参加者がありました。講座おわりにも質問される方もおられました。

## 🌸第2回【おなかの健康】6月22日(木) 富貴ヶ丘集会所で開催

三重ヤクルトさんに来ていただき、腸の健康についてお話していただきました。大変人気のある講座で、36名の方の参加がありました。試飲もあり皆さん美味しそうにしておられました。



## 🌸第3回【生活講座】7月27日(木) 南富貴ヶ丘集会所で開催

行政書士の山本淳二氏に来ていただき終活方法(エンディングノート)の活用、作成についてお話ししていただきました。35名の方に参加していただき講座の後は質問コーナーを作っていただきました。

## 🌸第4回【笑いヨガ】9月28日(木) 比奈知市民センターで開催

笑いヨガティーチャーの芦木忠雄氏にきていただきお腹から笑う方法“ワッハッハー!!”を教えてくださいました。16名の方に参加していただき皆さん笑顔で心が軽くなったと言っておられました。とても楽しい時間でした。

## 🌸第5回【ツクツク法師との合同音楽祭】10月19日(木) 比奈知市民センターで開催

乾裕香先生に来ていただき、なつかしい童謡、歌謡などを楽器をもちながら歌い25名の皆さんがむかしにもどって楽しく歌っておられました。



## 令和5年度ひなち女性学級のおゆみ

音楽工房による  
“音楽講座”



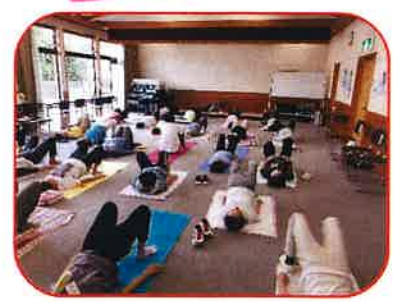
第1回 6月13日(火)

名張市消防本部による  
“応急手当講習”



第2回 7月11日(火)

前川恵子さんによる  
“ヨガ教室”



第3回  
9月15日(金)

健康講座 “体力測定”



第4回  
10月10日(火)

ひなち女性学級では一般の方のご参加大歓迎です♪ お問い合わせは比奈知市民センター(e-mailまたは☎68-1101)まで。

# 部会活動の スナップ



▲ 東山ふれあいの森草刈り



▲ 総会



▲ グランドゴルフ大会



▲ 青色防犯パトロール



## ひなち地域ゆめづくり委員会

### 部会の活動スケジュール

- ☆総会 活動計画を決定(5月20日)
- ☆健康スポーツ部会
  - グラウンドゴルフ大会(10月21日)
  - 健康フェスタ(12月3日)
  - スポーツフェスタ(1月21日)
- ☆生活環境部会
  - ”なばりクリーン作戦”参加(6月4日)
  - 東山ふれあいの森草刈り(10月7日)
  - 比奈知大橋桜並木草刈り(11月4日)
  - 草刈り後、市民センター構内の草刈り
- ☆安全防犯防災部会
  - 青パト講習会(7月4日)
  - 青色防犯パトロールの実施(7月～3月)
  - 啓発のぼりの設置(8月5日～19日)
  - 総合防災訓練に参加(11月18日)
- ☆比奈知地域福祉委員会
  - 富貴の森(保)ハロウィン(10月31日)
  - クリスマス会(12月16日)
  - 友愛訪問・友愛のつどい(粗品配布)(12月16日～24日)
  - 新生児の誕生をお祝いする「赤ちゃん訪問」の実施

### 🍷 まちの保健室 年末年始のアルコールはほどほどに～🍷

年末年始になると、お酒を飲む機会が増える人も多いかもしれませんが、飲みすぎと飲み方に注意しましょう。肝臓はアルコールを分解したり、余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えたりする働きがあります。しかし、アルコールの取りすぎによって脂肪肝を招き、そのまま飲酒を続けると、アルコール性肝炎、さらに飲み続けてしまうと、治すことが困難な肝硬変に至ります。お酒の飲みすぎは肥満を招きやすく、一緒に食べる高カロリーのおつまみが、摂取カロリーをオーバーしがちになり、高血圧や糖尿病のリスクを高めて生活習慣病にもつながります。

#### ～上手なお酒の飲み方～

- ・休肝日を決めて、お酒は適量を守り、食事と一緒に楽しみましょう。
- ・多量のお酒を一気飲みすると、嘔吐や急性アルコール中毒で意識レベルが低下し、命にかかわることがある為、自分のペースで飲むことが大切です。
- ・冷奴(湯豆腐)や枝豆、お刺身や脂身の少ないお肉等のたんぱく質、茹でた野菜などカロリーを抑えた料理がおすすめです。



☎68-1278

黒岩 樹里・谷川 良恵

### 名張ケンコー！マイレージポイントが令和6年3月31日で終了します！

ケンコー！マイレージ事業のリニューアルに伴い、現在のマイレージカード及び、マイレージポイントは終了となります。有効期限内であっても、令和6年3月31日を過ぎると、ポイントの利用ができなくなりますので、お早めのポイント利用をお願いいたします。



## 比奈知地域福祉委員会の活動

比奈知福祉委員会民生委員による出産したお宅訪問の「赤ちゃん訪問」、富貴の森こども園「ハロウィン」参加、比奈知・滝之原保育園へのプレゼントを実施しました。



10/31 (火) 保育園・こども園  
イベント参加や商品進呈

赤ちゃん訪問

## ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

### 12月のなごみシアター

開場時間 13:00 上映 13:20~

■12月10日(日)

ヘルドックス (邦画/アクション)

出演:岡田准一、坂口健太郎、大竹しのぶ他  
相性 98%の狂犬コンビが組織をのし上がる! 究極のノンストップクライムエンタテインメント

■12月24日(日)

TokyoMER~走る緊急救命室~(邦画/ドラマ)

出演:鈴木亮平、賀来賢人、中条あやみ他  
大ヒットを遂げた医療従事者たちの勇気と絆の物語。

Anniversary

11月19日(日)なごみ開館8周年サービスデーを開催しました

当日は天候にも恵まれ、たくさんのご来場ありがとうございました。今後とも地域の大きな交流の場として活用いただきますよう、お願い申し上げます。



### ☆☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆☆

## 川上ダム管理開始記念! 木津川ダム総合管理ダムカード

令和5年4月1日より川上ダム管理所が発足し、木津川ダム総合管理所に編入され、

令和5年11月6日から「川上ダム管理開始記念! 木津川ダム総合管理ダムカード」をそれぞれのダム管理所(高山ダム、青蓮寺ダム、室生ダム、布目ダム、比奈知ダム、川上ダム)で配布しています。記念ダムカードは、配布枚数に限りがありますので、ご了承ください。なくなり次第終了です。

これを機会にダムカードを収集されてみてはいかがでしょうか。ひそかな人気となっています。

6ダムになったよ!



【問合せ先】独立行政法人水資源機構 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111