



令和6年8月3日発行

はたっこ通信 あい 8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



Instagram



line



Facebook

<8月・9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
8月 3日(土) 19:30~20:30	理事会・区長会	理事会・区長会
8日(木) 10:00~11:30	MJクラブ	児童育成部
8日(木) ①16:00②17:00	ぶどう収穫体験	児童育成部
19日(月) 19:30~20:30	美旗秋祭り第2回実行委員会	美旗秋祭り実行委員会
9月 1日(日) 10:00~11:30	MJクラブ	児童育成部
5日(木) 10:00~11:00	みはた元気隊「脳トレ」	健康部
7日(土) 19:00~20:00	区長会	区長会
7日(土) 20:00~21:00	理事会	理事会
18日(水) 10:00~11:30	みはたっこ(子育てサロン)	福祉部
24日(火) 9:00~12:00	みはたすくすく(託児支援)	福祉部
26日(木) 9:00~10:00 10:30~11:30	美旗ふれあいいきいきサロン 全体行事「みんなで歌おう♪」	福祉部
28日(土) 11:00~16:00	令和6年度 美旗秋祭り	美旗秋祭り実行委員会
30日(月) 10:00~12:00	美旗ふれあいいきいきサロン 書道	福祉部



【有償ボランティア はたっこサポート運営審議会より】

厳しい暑さが続いており、サポーターの熱中症が懸念される為、はたっこサポートは
8月・9月の二か月間、作業・受付業務ともお休みさせていただきます。
受付業務は、10月4日(金)より再開させていただきます。(9時~12時)
皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。



<サポーター募集中!!>

草引きや剪定作業などをしていただけるサポーターを募集しています。(有償ボランティア)
ご協力いただける方は、TEL/65-3007(美旗市民センター)までお知らせください。



令和6年度 **美旗**

秋祭り

2024 9.28(土)

11:00~16:00

伊賀つばさ学園グラウンド

家族みんなで
でかけよう

シャトルバス
運行します!!
(美旗地内)

ステージプログラム
バンド演奏・エイサー
よさこい・フラダンス
弾き語り・ダンス
チアダンス

美旗の飲食店大集合!
模擬店
韓国料理・冷凍パイン
かき氷・フライドポテト
から揚げ・ビール etc.

MJクラブ
こども縁日
金魚すくい・射的
レジン作り・
スライムづくり etc.

お楽しみ抽選会
旅行券・自転車・お米
サーキュレーター
ニンテンドーカード etc.

【お問合せ】 令和6年度 美旗秋祭り実行委員会

美旗市民センター内 地縁法人美旗まちづくり協議会

名張市美旗町南西原 229-3

TEL・FAX/65-3007

美旗まちづくり協議会

検索

<https://www.emachi-nabari.jp/mihata/>

【健康部】 みはた元気隊「脳トレ」

日時:令和6年9月5日(木)10:00~11:00

場所:美旗市民センター 多目的ホール

講師:谷本 和代 さん 持ち物:筆記用具、飲み物

漢字問題やクイズを解いて、脳を活性化し暑い夏を乗り切りましょう!!

みはた元気隊メンバー以外のかたで、参加を希望される場合はお申し込みが必要です。

【申込・問合せ】美旗市民センターTEL/65-3007 またはライン



老若男女
誰でも参加し
てください!

谷本
和代さん



減塩

みはた元気隊「栄養の話～減塩について～」



7月11日(木)名張市福祉子ども部 健康・子育て支援室より堀川管理栄養士に減塩の話を中心にして頂きました。食事の中での食塩は、調味料(味噌や醤油など)からの摂取が7割を占めているそうです。減塩のコツは、「調味料はかけずに、つける」「汁物は具たくさんにする」「旬の食材を取り入れる」「出汁・香辛料・薬味を活用する」「カリウムの多い食品を

食べる」など、少しの工夫で減塩ができることを教えて頂きました。お話の後は、「料理カード」を使用し、テーブルごとで減塩メニューを考えてもらいました。

また、「ソルセイブ」という塩辛さの比較が簡単にできるろ紙を使い、どの濃度で塩味を感じることができるかという体験もして頂きました。



↑ソルセイブを体験する参加者



「第29回美旗市民ゴルフ大会」

6月4日(火) 名張サウスカントリー倶楽部

<個人>

- 1位 廣島 啓司さん
- 2位 若山 東男さん
- 3位 竹中 恒雄さん



<団体>

- 1位 上小波田
- 2位 美旗中村
- 3位 新田

晴天に恵まれ、綺麗なグリーンで気持ちよくプレーすることができました。この大会に初参加の方もいて、和気あいあいと交流を深めて頂きました。個人優勝された廣島さん、地区優勝された上小波田の皆さんおめでとうございます!!



優勝の廣島さん



【児童育成部】

MKI グランプリ



～おうちでかいわれを育てよう～



1位~3位の受賞者

今年で5回目の開催となった、おうちで育てようシリーズ。今回は「かいわれ」に挑戦しました。

7/28(日)の計測日までの9日間、各家庭で種からかいわれを育ててもらい、5本の合計の長さで順位を競いました。山岡凜太郎さん(中学1年生)は、土に種を植えて育てたそうで、見事

1位を獲得されました!毎日水をたっぷりあげるなど、愛情を込めて家族みんなで育ててくれたのが伝わってきました。10位までの入賞以外にも特別賞などがあり、なかじろうから賞品を受け取った子どもたちは、とっても嬉しそうでした。



NO.1のかいわれ



【福祉部】 めろんカフェ(認知症カフェ)

今年度初回のめろんカフェを7/30(火)10時より美旗市民センター多目的ホールで開催しました。今回のめろんカフェでは、はしもと総合診療クリニック 水谷先生に「安心して認知症になれる まちを考えよう」というテーマでお話して頂きました。2025年には5人に1人が認知症の人がいる社会になると言われているそうで、誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、それを隠さずその人らしく生きていける地域の構築の大切さを水谷先生に教えて頂きました。お話のあとは、「ガボット」さんによるフルート演奏を楽しみました。9人で奏でられるフルートの音色は、とても美しく癒しの時間となりました。座談会では、旬の美旗メロンを美味しく頂きながら交流をしました。



はしもと総合医療クリニック
水谷先生



次回めろんカフェは、10/29の予定です。

【環境部】わくわく芋づくり「草引き」



7/6(土)8時から参加者と環境部員で、さつま芋畑の草引き・草刈りを行いました。

暑い中での作業でしたが、皆さん手際よく草を引いて下さり、1時間で終わることができました。

10月頃に収穫をする予定です。



【田園ミュージアム】ひまわり観賞会

7/28(日)みはたメイハンランド内で、名張市障害者アグリ雇用推進協議会「大収穫祭」と共催でひまわり観賞会を開催しました。今年度はひまわりが元気に咲き、たくさんのかたを喜ばせてくれました。暑い中、ご参加ありがとうございました

