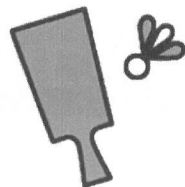


2023年
10月号



名張地区まちづくり協議会だより 第239号

ひやわいワイワイ



〒518-0710 名張市上八町1321-1 TEL:64-2605 FAX:64-2751 mail:nabari-ko@emachi-nabari.jp

第16回 隠街道市

2023年10月8日(日) 9:30~15:30

雨天決行(荒天中止)

※詳しくは全戸配布している「隠街道市」のチラシをご覧ください。

もくじ

- 01 隠街道市
- 02 敬老の日
- 03 10月の予定
- 04 女性学級
- 05 グラウンドゴルフ大会
- 06 まちの保健室
- 07 環境保全安全部会

敬老の日を盛大にお祝いしました

9月18日(祝)の敬老の日を中心に各区で敬老のお祝い行事が開催されました。

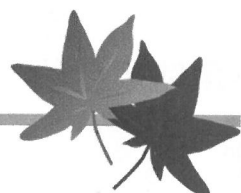
開催しなかった区は対象者の方へ記念品や商品券などをお配りしました。みなさま、これからもお元気でお過ごしください。



上本町区 敬老のつどい 令和5年9月17日(日)



10月の予定



市民センター

13日(金)松寿学級 館外学習
なばりまちなか歴史講座
16日(月)女性学級 自彊体操教室
20日(金)五十寿学級 ニュースポーツ

まち協

8日(日)隠街道市
17日(火)区長会 会議
19日(木)ちょっとよってだ〜こ(松崎町)
23日(月)ちょっとよってだ〜こ(平尾)
29日(日)名張秋祭り 集結行事

女性学級 多肉植物の寄せ植え

9月7日(木)に名張市民センター主催の女性学級にて、多肉植物の寄せ植え教室を行いました。

講師には森の多肉園 代表 森 俊哉さんにお越しいただき、多肉植物の植え方や育て方など、丁寧に教えていただきました。



第20回 名張地区まちづくり協議会 グラウンドゴルフ大会

日時 令和5年11月6日(月)午前9時～正午頃まで(受付は8時40分から)

雨天の場合は11月13日(月) 13日が雨天の場合は中止

場所 朝日公園 自由広場

参加費 300円(参加賞あり、その他1～3位・ホールインワン賞・ブービー)

内容 グラウンドゴルフ(オフィシャルルールに準ずる、一部 GG ローカルルール)

対象 名張地区にお住まいの方限定とさせていただきます。 年齢不問

服装 マスクの着用、運動のできる服装、各自飲み物

※当日体調がすぐれない方は、申し訳ありませんがご辞退ください。

申込み 10月13日(金)までに名張市民センターへ参加費を添えてお申込み下さい。

なお、お申込み後のキャンセルについては返金できませんので

予めご了承ください。

問合せ 名張市民センター(TEL64-2605 FAX64-2751)



こんにちは！まちの保健室です

今回は自分でできるリンパマッサージを紹介。

紫外線の気になる秋。顔のリンパの流れを良くしてシミ予防！

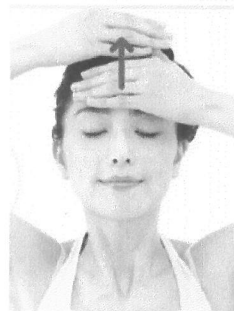
やさしくなで上げて、シミを消す。透明感のある肌を目指しましょう。

1 こめかみまで、マッサージ。

人差し指、中指、薬指の3本を使って、
あごからこめかみまで、指のやわらかい
部分でやさしく円を描くようになる。

この動きが
浅いリンパに効く

くるくる上向きに、
やさしい圧をかける。
フェイスラインに沿って、やさしく
なで上げることで、リンパが流
れ、顔の周りにたまった老廃物を
回収することができる。



2

生え際に向かって、なで上げる。

人差し指から小指まで4本の指の腹を
顔にしっかり密着させて、眉から髪の
生え際に向かって、やさしい圧をかけ
ながら、マッサージする。

この動きが
浅いリンパに効く

やさしい圧をかけ、
額を持ち上げる。
引っ張るのではなく、皮膚を持ち
上げるように圧をかけることで、
リンパの流れがよくなる。

名張地区まちの保健室 福岡・木村・勝村 (☎63-5699)

環境保全安全部会

「竹行灯づくり教室」参加者募集

日時:11月5日(日) 13:30～16:00

場所:名張市民センター 1階 工芸室

参加費:一基 2,000 円(材料費)

定員:先着20名ほど

対象年齢:全世代対象(小さいお子様は付き添いをお願いします)

持ち物:絵を描いていただいた和紙(4枚)、ハサミ又はカッターナイフ

募集締切:10月20日まで

※申込は直接名張市民センター(☎64-2605)事務局まで。

申し込みの際に竹行灯に貼る和紙(4枚)をお渡し致します。

教室当日までに和紙に絵や文字、貼り絵など皆様の個性で

描いてください。

※制作した竹行灯はお持ち帰り下さい。



城下川へ竹行灯を設置します

設置期間:10月6日(金)～9日(月)まで

設置場所:中町 城下川

点灯時間:17時頃～20時30分頃まで

中日新聞 名張専売店
さかい新聞店
代表 坂井 晋
〒518-0723 名張市木屋町 1382-14
TEL 0595-63-3362 FAX 0595-63-3382

中日新聞 桔梗美旗専売店
ふくた新聞店
代表 福田 あかね
〒518-0624 名張市桔梗が丘 4-5-1-2
TEL 0595-65-4251 FAX 0595-65-4252

〒518-0725
名張市元町 376 番地 リバーナ1F
FUJIYA KOBE リバーナ店
TEL 0595-61-2215

(有) 田畑米穀
☎ 63-0339

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 善継
〒518-0721 三重県名張市朝日町 1152-3
TEL(0595)63-3708(代)
FAX(0595)64-0353

住みなれた街で

介護付きホーム

えがお

名張市松崎町 1339-1
TEL 41-0250

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

地域の交流を深める
ショッピングセンター
リバーナ