



名張地区まちづくり協議会だより 第244号

2024年3月号

発行日 2024年3月5日
発行者 名張地区まちづくり協議会
連絡先 〒518-0710
名張市上八町1321-1
☎:64-2605
✉:nabari-ko@emachi-nabari.jp



ひやわらワイワイ



グラウンドゴルフ大会のご案内

日時 令和6年3月21日(木)9時～正午頃まで
(受付は8時40分から)
※雨天の場合は3月27日(水)
27日が雨天の場合は中止

場所 朝日公園 自由広場

参加費 400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
※参加者が35人を下回った場合、
開催を中止とします。ご了承ください。

服装 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 3月15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、お申し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下さい。

問合せ 名張市民センター ☎64-2605



ノルディックウォーキングのご案内

日時 令和6年3月28日(木)10時～12時頃
雨天の場合は中止 ※中止決定は当日午前9時

集合 名張市民センター ロビー
(受付開始 午前9時45分～)

コース 勝手神社コース 約5キロ
(名張市黒田1176番)

対象 成人男女問わず高齢者の方大歓迎!

定員 先着30名程

締切 3月22日(金)17時まで

講師 松田 祥平氏
(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員、
名張市総合体育館副館長)

参加費 無料(専用ポールは無料で貸し出しします)

持ち物 運動しやすい服、履きなれた靴、水分補給飲料 など
※少し長距離を歩きます。あらかじめご了承の上ご参加下さい
ますようお願いいたします。

主催 名張地区まちづくり協議会 健康・福祉部会
協力 名張市役所 健康・子育て支援室
申込・問合せ ☎64-2605

Calendar

3月の予定

ラジオ体操
毎週月・水・金(8:45～9:00)
名張市民センター 中庭



2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 ■課題検討委員会 15:30～	12	13	14	15 ■松寿学級「閉講式」 10:00～	16
17	18 ■女性学級「閉講式」 10:00～ 名張小学校 「卒業式」	19 ■区長会「会議」 19:00～	20 春分の日	21 ■グラウンドゴルフ ※詳細は上記 ■環境部会「会議」 19:00～	22 ■五十寿学級 「閉講式」 10:00～	23 市政70周年
24	25	26	27	28 ■ノルディック ウォーキング教室 ※詳細は上記	29	30
31	1	2	3	4	5	6



環境保全・安全部会 活動報告

2月25日に朝日町エコロード(竹林小径)の整備を行いました。参加者8名で内名張市役所職員の方も1名参加協働していただきました。

作業内容は主にエコロードで倒壊した恐れのある竹を伐採し、歩行者通行の安全を確保する事を目的としています。また竹林から望む名張川の清流の景観保持も兼ねて作業しています。

小雨の中の作業でしたが、ごみ袋(30L)12袋分のゴミを回収できました。



女性学級 味噌づくり教室

2月16日(金)に名張市民センターにて味噌づくり教室を開催しました。小泉奈末子さんに講師としてお越しいただき、材料にこだわった手作り味噌を教えてくださいました。味噌づくりの後は、豚汁と玄米大豆ご飯や、味噌を使った手作りお菓子をいただきました。



こんにちは！まちの保健室です

2月22日に、岡波総合病院の看護部の方に「出前講座」に来ていただきました。その中で教えていただいた、「脳の機能の衰えを少しでも予防するためのポイント」をご紹介します。

- ☑文字を書く
- ☑書いたものを読み返す
- ☑指先を動かす
- ☑社会活動を行う
- ☑旬の野菜や青魚を食べよう
- ☑将棋やオセロなどをする←マージャンやカラオケもいい♪
- ☑裁縫をする
- ☑日記をつける
- ☑心地よい音楽を聴きながら呼吸を整える
- ☑片付けの習慣を身につける
- ☑常に新しい情報を入手
- ☑生活にメリハリ
- ☑適度に身体を動かす
- ☑質の良い睡眠をとろう

名張地区まちの保健室 福岡・木村・勝村(☎63-5699)

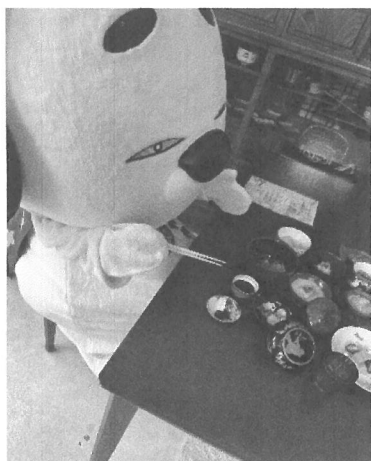


「ひや笑祝(わいわい)ランチ」

名張市中町の日本料理「花いかだ」さんが、「ひやわん」をモチーフにしたランチを3月1日より企画・提供することになりました。

ひやわんにまつわる物として、第1弾「ひや饅」、第2弾「ひやパン」、そして今回が第3弾となります。

ひやわん活動の一環として、食を通しての“まちおこし”を進めております。是非ご賞味ください。



ひや笑祝ランチ

- ・前菜
- ・さしみ
- ・3種の伝宝焼
- ・ひやわんこ蕎麦
- ・おこげかたやき風
- ・小吸物椀
- ・香乃物
- ・宝石

3,331円(税込み)

※2日前までに要予約

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

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

住みなれた街で

介護付きホーム

えがみ

名張市松崎町 1339-1
TEL 41-0250

地域の交流を深める

ショッピングセンター

リバーナ