

## 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19日（月） 午後1時30分	ひなちの石造物バストテン 講師：谷戸 実さん
比奈知高齢者学級		冬休み
ひなち女性学級	12月14日（水） 午後1時00分	健康体操 講師：杉本 由美さん

・新型コロナウイルス感染予防の為に中止または変更になる場合があります  
各主催学級は一般の方のご参加大歓迎です。お気軽にご来館ください。  
(但し事前参加を募る講座内容もありますので、市民センターへお問い合わせください。)

## 比奈知地区地域活動作品展

11月12日（土）、13日（日）の2日間比奈知市民センターにて作品展が開催されました。

3年ぶりとなった今回は規模を縮小して作品展、野菜販売、インボディ測定のみで開催となりましたが、200名以上の方に来場いただき無事終えることができました。

作品を出展いただいた皆様ならびに関係者各位に心よりお礼申し上げます。

広報

ひなち



12月

第80号 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

URL

<https://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/index.html>

e-mail

[hinachi-ko@emachi-nabari.jp](mailto:hinachi-ko@emachi-nabari.jp)

比奈知地区の人口（2022年11月1日現在）

男性	女性	合計	世帯数
2284人	2483人	4767人	2100世帯



毎日 AM10:00～PM4:00まで休みなく開館中  
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

# ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

## 12月11日(日)なごみシアター 邦画 ドラマ 題名 **ドライブ・マイ・カー** 179分

監督 濱口竜介 出演 西島秀俊 三浦透子 霧島れいか パク・ユリム 他

内容 ドラマ/ インターナショナル版、村上春樹の短編小説を西島秀俊主演で映画化。

舞台俳優であり演出家の家福は、妻・音と満ち足りた日々を送っていたが、音は秘密を残し、突然にいなくなる。2年後、家福はある過去を抱えるみさきと出会い…。

## 12月25日(日)なごみシアター 題名 **先生、私の隣に座っていただけませんか** 119分

監督 [堀江貴大](#) 出演 [黒木華](#)、[柄本佑](#)、[金子大地](#)、[奈緒](#)、[風吹ジュン](#)、他

内容 新進気鋭の映画作家・堀江貴大が監督・脚本を手掛けたサスペンスドラマ。結婚5年目を迎えた夏・、夫・俊夫の不倫を知った妻で漫画家の佐和子は「不倫」をテーマに新作漫画を描き始める。黒木華、柄本裕が夫婦を演じ、個性派俳優陣が脇を固める。

❖こんにちは～まちの保健室です❖～けん玉で健康づくり～

昔懐かしい、けん玉遊びは、高齢者から幼児まで楽しんでできる伝承遊びです。

### 適度な運動量



けん玉はウォーキングに近い運動量があるそうです。有酸素運動の効果もあり運動不足の解消にもつながります。手の運動だけでなく、バランスを取りながら、足腰や腹筋を使って行います。自然と膝を曲げ伸ばしするため、スクワット効果も得られます。

### 認知症予防・記憶力アップ



にも効果があると注目されており「できた」という喜びは、充実感と達成感にもつながります。神経の発達が著しい幼児期に遊ぶことで集中力が養われ、何度も失敗する事で失敗体験も、努力した後にやり遂げたという成功体験にもつながります。

### <けん玉がうまくなるポイント!>

- お腹に力を入れておく
  - 手首や肘に力を入れて固定する
  - たくさん失敗すること
- 比奈知まちの保健室 黒岩・谷川 ☎68-1278



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 比奈知ダムからのお知らせ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## ～比奈知ダム一部区間における

## 通行止め及び立入禁止のお知らせ～

比奈知ダム周辺施設維持管理工事のため、下記の期間においてダムの一部区間における車両等の通行止め及び立入を禁止します。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆通行止め及び立入禁止期間◆

令和4年12月12日～令和5年3月末日(予定)



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