

3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	3月20日(月) 午後1時30分	天誅組と藤堂追討隊実録の残映 講師：松鹿昭二さん
比奈知高齢者学級	3月23日(木) 午前10時	健康講座「一緒にやりませんか？ 健康づくり」 講師：名張市役所 北田優子さん
ひなち女性学級	3月14日(火) 午前10時	健康講座「認知症看護」／閉講式 講師：名張市立病院 勝田央江さん

・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

歴史民俗講座 「唐招提寺に竹を奉納」

1月19日(木)唐招提寺に竹を送る会のメンバーが女竹 2,070本を奈良県の唐招提寺へ奉納しました。

奉納された女竹は、唐招提寺の伝統行事「うちわまき」でまかれる「寶扇ほうせん」の軸になります。名張市の文化行事として行われる女竹の奉納は、2011年から行われ今年で13回目となりました。



告知

比奈知市民センターにて「ひなちの偉人達」3月31日まで展示しています。

広報

ひなち



3月号

第83号 3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

比奈知地区の人口(2023年2月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2276人	2483人	4759人	2099世帯

第9回比奈知高齢者学級開催

2月16日(木)滝之原公民館に於いて、毎年恒例の『わたしのよもやま話』でした。54名の参加者をいただき、皆さんうなずいたり、くすくと笑ったりしながらも真剣に聞き入っておられました。講師の方も自らの体験団を面白く話していただいて有意義なひとときを過ごすことができました。



第7回ひなち女性学級開催

2月14日(火)富貴ヶ丘I期集会所で「親睦会」を開催しました。富貴ヶ丘で活動しておられるオカリナサークル“とんとん拍子”によるオカリナの演奏を堪能した後は茶話会をしました。たくさんの方にご参加いただき有り難うございました。



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
開場時間 13:00 上映 13:20~

ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

・3月12日(日) なごみシアター「異動辞令は音楽隊」 邦画ドラマ 題名 119分

・監督 内田英治 出演 阿部寛、清野菜名、磯村勇斗、高杉真宙、板橋駿谷
モトローラ世理奈、岡部たかし、渋川清彦、酒向芳、六平直政、倍賞美津子

・邦画・ドラマ ・内容 犯罪撲滅にすべてを捧げてきた鬼刑事・成瀬司。違法すれすれの捜査や部下へのマウンティングなどが問題視され、遂に命じられた異動先はまさかの警察音楽隊で…

・3月26日(日) なごみシアター 題名 グッバイ・クルエル・ワールド 127分

・監督 大森立嗣 出演 西島秀俊、斎藤工、宮沢氷魚、玉城ティナ、宮川大輔、
大森南朋、三浦友和、奥野瑛太、片岡礼子、若林時英、奥田瑛二、鶴見辰吾

・邦画・アクション ・内容 西島秀俊主演、今話題のバイト強盗さながら・・・互いに素性を知らない者同士が集まった一夜限りの強盗団。ヤクザの資金洗浄現を襲撃し、大金を手に入れた彼らは、それぞれの人生へと戻っていくはずだったが…。

❁こんにちは～まちの保健室です❁ ～すき間時間に体操を～

「運動しなきゃ」と思いながらも忙しかったり、きつい運動は苦手だし・・・。

そんな方のために、日常生活の中に隠れた運動のチャンスを見つけ、〇〇しながら、今より10分体を多く動かす（プラス10）ことをおすすめします。

いつもの家事をきびきびと行うだけでも運動量がアップします。



また、テレビを観ながら足首を動かす、ソファや椅子で座りながら腰をひねったり両足を上げて腹筋に力をいれる、立ち上がったついでに数回スクワットをする、立って作業しながらかたの上げ下げをしふくらはぎに負荷をかけるなど、毎日の生活の中に運動を取り入れましょう。



大切なのは、小さなことでも継続して積み重ねていくことです。

運動不足解消は、ストレス解消やフレイル予防に繋がります。

今より少しだけ身体を動かし、毎日をより健康的に楽しく過ごしてください。



比奈知まちの保健室 谷川 黒岩 ☎68-1278

★★★★★★比奈知ダムからのお知らせ★★★★★★

ダム直下の梅の花が咲きました

まだ寒さが残る季節ですが、比奈知ダム下流の広場で梅の花が開花しました。

梅の別名は春告草（はるつげぐさ）。これから比奈知ダムの周辺では春を告げる花々が次々と開花します。

感染症対策を万全にして、地元の花で心を癒やしてみたいかがでしょうか。



2月14日撮影

