

11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	11月20日(月) 午後1時30分	「子どもと学んだひなちの歴史」 講師：竹内 英雄さん
ひなち女性学級	12月4日(月)	合同館外学習 名古屋城～熱田神宮 (申し込みは締め切りました)
比奈知高齢者学級		

比奈知地区

文化祭開催



11月25日(土)26日(日)

9:00~16:00

【会場】比奈知市民センター・比奈知文化センター

26日(舞台発表)比奈知小学校体育館

舞台発表

お笑い人権演芸会・コーラス・体操・舞踊・民謡・オカリナなどの発表会

作品展示

伊勢型紙・写真・絵画・トールペイント・パッチワーク・切り絵などサークルの皆さんや地域住民の方の芸術作品を出展します。

- ・比奈知小学校児童作品
- ・比奈知保育園園児作品

飲食・販売・測定会

野菜販売・パン・まちの保健室の測定、健康チェックなど



詳細は別紙プログラムをご覧ください

ひなち地域ゆめづくり委員会健康・スポーツ部会主催

ひなち健康フェスタを開催します

【日時】12月3日(日)10時~12時

【場所】比奈知小学校体育館

【内容】血圧測定・握力測定・長座体前屈・開眼片足立ち・スクエアステップ



どなた様でもご参加いただけますので当日会場にお越しください。詳しくは回覧チラシをご覧ください。

広報

ひなち

11月号

第91号 令和5年11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



HP



e-mail

比奈知地区の人口(2023年10月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2256人	2478人	4734人	2113世帯

ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ



毎日 10:00~16:00 まで休まず開館しています
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~

・11月12日(日) なごみシアター 題名「ザ・ホエール」 117分

監督：ダーレン・アロノフスキー 洋画/ドラマ

出演：ブレンダン・フレイザー、セイディー・シンク、ホン・チャウ、他

内容：恋人を亡くしたショックから過食を繰り返し、引きこもりを続けた結果、重度の肥満症で余命わずかとなったチャーリーは、疎遠だった娘との絆を取り戻そうとするが・・・

・11月26日(日) なごみシアター 題名「湯道」 126分

監督：鈴木雅之 邦画/コメディ

出演：生田斗真、濱田岳、橋本環奈、小日向文世、天童よしみ、戸田恵子、吉行和子、他

内容：亡き父の遺した古びた銭湯を巡って反目し合う兄弟や銭湯で働くヒロインを中心に癖のある登場人物達が銭湯に大集合？まるで湯気のように揺れ動く人間模様を描く笑い涙の群像劇。

こんにちは～比奈知まちの保健室です♪ ～お口の健康について～

「食べる」「話す」といった機能は毎日使うもので、健康な生活を送るために歯や口が元気であることはとても重要になってきます。歯や口が元気だと・・・

- ① はっきりと会話ができ、若々しい表情を作ります。お口の機能が低下し、口の周りの筋肉が少なくなり動きが悪くなると、容姿や表情が損なわれ、コミュニケーションに支障をきたします。
- ② よく噛んでなんでもおいしく食べることができます。お口の機能が低下すると食べられる食物の種類や量が制限され、栄養のバランスがとりにくくなり食事の質が悪くなるため、免疫や代謝といった機能の低下から病気にかかりやすく、治りにくくなります。

☆定期的な歯科受診と、毎日のセルフケアで歯や口の機能を維持しましょう！！



谷川 良恵

黒岩 樹里

☎68-1278

☆☆☆☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆☆☆☆



今年度の流木の玉切り(薪)無料配布終了しました。

広報ひなち9月号でお知らせしました流木の玉切り(薪)の無料配布ですが、在庫がなくなりましたので、配布終了となりました。今年度は、市内外、奈良県と遠方からの方を含めて33件のお申し込みがあり、ほとんどの方のご利用目的は、薪ストーブでしたが、中には、アクアリウムガーデンやキャンプで利用される方もおられました。

皆様にご利用いただき資源を再利用することができました。
ありがとうございました。

また来年度も配布が決まりましたら、ホームページや広報ひなちでお知らせさせていただきます。



配布状況

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