

【ひなち支え合いセンター“なごみ”よりお知らせ】

*毎月・毎日AM10:00~PM4:00まで休みなく開館しています。
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~

5月12日(日)なごみシアター 題名 邦画/ドラマ 131分 ちひろさん

監督:今泉力哉 邦画/ドラマ 出演:有村架純 豊嶋花 嶋田鉄太 van若葉竜也 佐久間由衣 平田満 リリー・フランキー他 内容:安田弘之の人気コミックを今泉力哉監督が映画化。ちひろは風俗嬢の仕事辞め、海辺の小さな街のお弁当屋さんで働いている。元風俗嬢であることを隠そうとせず、飄々と生きるちひろの下には、吸い寄せられるかのように人々が集まり...

5月26日(日) なごみシアター 題名 シェフ三ツ星トラックフード始めました

監督 ジョン・ファヴロー 洋画/ドラマ/コメディ 115分
出演 ソフィア・ベルガラ ジョン・レグイザモ、ダスティン・ホフマン、内容『アイアンマン』のジョン・ファヴロー監督・製作・脚本・主演によるコメディドラマ。一流レストランで料理長を務めるカールはトラブルによって店を辞めてしまう。だが、絶品のキューバサンドイッチに出会い、料理人として新たな道を歩み始める。

🌸 こんにちは~まちの保健室です 🌸 ~すき間の時間に運動を~

暖かくなり、身体を動かしやすい季節になりました。

健康寿命を伸ばす工夫として、今より「10分多く」身体を動かしましょう。

身体を動かす機会や環境は身のまわりにたくさんあります。「+10(プラステン)」を合言葉に、日常の中に隠れた運動のチャンスを見つけ、毎日の生活に取り入れてみてください。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、ソファや椅子に座りながら腰をひねったり、両足を挙げて腹筋に力を入れる、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かとの上げ下げをし、ふくらはぎに負荷をかけるなど、毎日の生活に運動を取り入れてみましょう。

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。

18~64歳の方は1日60分

65歳以上の方は1日40分
を目標にからだを動かしましょう!!!



三永 拓子・黒岩 樹里
☎68-1278

☆☆☆☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆☆☆☆

名張川上流3ダムはフラッシュ放流を実施します

ダム下流の河川環境改善(河床の泥や藻などの除去)のために「フラッシュ放流」を実施します。

ダムからの放流量を一時的に増やし、下流河川では徐々に水位が上昇して川の流れが速くなりますので、十分注意して下さい。

「フラッシュ放流」の際には、放送及びサイレンを鳴らしますので、ご協力お願い致します。



フラッシュ放流の様子

【フラッシュ放流の実施日】

令和6年5月13日(月) 8:30から(比奈知ダム・青蓮寺ダム・室生ダム)

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

広報 ひなち

ひなち地域ゆめづくり委員会

第97号(5月号) 令和6年5月1日発行
名張市下比奈知1768番地
Tel・Fax 0595-68-1101
Email: hinachi-ko@emachi-nabari.jp

比奈知市民センター長 佐藤栄子

引き続き、センター長を務めさせていただくこととなりました。市民センターが地域の皆様の生涯学習や地域活動の拠点として活用していただけよう、センター職員一同その運営に努めてまいります。



民生児童委員だより

比奈知地区民生児童委員協議会会長 名倉 豊

令和6年度民生児童委員の日活動強化週間

令和6年5月12日(日)~5月18日(土)は、「民生児童委員の日活動強化週間」です。全国の委員が一斉にPR活動を展開することで、住民や関係機関・団体に委員の存在や活動を知ってもらい、さらなる理解を得ることを目指しています。

委員の存在や活動について地域住民の方々に周知を図り、理解を深めていただくことは、地域住民との関係づくりや日頃の見守り、相談活動等を円滑に進めるうえで重要です。

<活動内容>

- ・無報酬で活動しているボランティアです。
- ・守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。
- ・地域住民の身近な相談相手であり、専門機関へのつなぎ役です。
- ・子どもや子育て家庭に関することを専門に活動している主任児童委員がいます。

と社タ市セ める
協活ー民セン 本年 設置 比
働動がセンター 4月 して 生涯 奈
しての地域セン 3日 います 知
地域の民の長に組 ます。 市
の発して生 藤 第 事 管
展、涯 藤 1 業 理
にまた学 栄 回 委 運
寄与習、子 委 員 営
するひ、地 画 会 を 実
ようちの活 再 開 施
努め域の 任 催 し
めてめ 決 した 令
まいぐ 及 ました 和
りり び 市 6 年
ます。 員 民 度 度
。会 福 ン 審 議 行
。 会 福 ン 議 行 っ
た

令和6年度 比奈知市民センター管理運営委員会を開催しました

比奈知まちの保健室

三永拓子です



皆様初めまして。比奈知まちの保健室に着任させて頂きました三永拓子(みつながひろこ)と申します。異動前は、鴻之台・希央台まちの保健室で13年間努めておりました。これから心機一転頑張りたいと思っております。よろしくお願い致します。

比奈知地区の人口(2024年4月1日現在)

男性 2,239人 合計 4,704人
女性 2,465人 2,114世帯

令和6年度
地区代表者が決まりました
よろしくお願いたします

ひなち地域ゆめづくり委員会
当面の活動

◇ひなち地域ゆめづくり委員会 総会

日時 5月25日(土)午後7時～
場所 比奈知市民センター

◇比奈知地区戦没者追悼式

(比奈知地区代表者会主催)
日時 6月1日(土)午前10時30分～
場所 比奈知市民センター

◇名張クリーン大作戦2024

月日 6月2日(日)
場所 各地区で実施します

令和6年度 比奈知市民センター登録サークル

サークル名	内容	活動日時
比奈知民謡教室	民謡	水曜日(第2・4) 9:30～11:30
比奈知三味線教室	三味線	金曜日(第1・3) 9:30～11:30
比奈知歌謡教室	歌謡	火曜日(第2・4) 13:30～15:30
比奈知囲碁同好会	囲碁	土曜日(第1～4) 13:00～17:00
絵画教室 ひまわり	絵画	木曜日(第2・4) 9:30～12:30
フォトクラブ「和光」	写真	木曜日(第3) 13:00～16:00
伊勢型紙教室	彫刻	木曜日(第3) 9:30～11:30
リフレッシュ3B体操	体操	水曜日(3回/月) 10:00～11:30
ヴォーカルアンサンブル ロンド	混声合唱	木曜日(毎週) 13:00～15:00
青春歌謡 ツクツク法師	歌謡	木曜日(第3) 10:00～11:00
男声合唱団「ありぎぬ」	男声コーラス	火曜日(毎週) 13:30～15:30
トールペイントサークル グリーンママ	トールペイント	土曜日(第2) 10:00～12:00
リトルリリー パッチワーク教室	パッチワーク	月曜日(第1) 14:00～16:00
美ゆきの会	舞踊	木曜日(第1～3) 14:00～
寿雪会	歌謡舞踊	月曜日(第1～3) 13:00～15:00
富貴ヶ丘舞踊クラブ	舞踊	月曜日(毎週) 13:30～16:30
扇富会	詩吟扇舞	水曜日(第1～3) 10:00～12:00
オカリナサークル トントン拍子	演奏	火曜日(第2・4) 13:30～15:00

◇各サークルでは会員を募集しています ◇お気軽に見学にお越しください

◇お問い合わせは比奈知市民センターまで ☎68-1101

2024年5月
イベントスケジュール

令和6年度の定期講座は

- ひなちさわやかクラブ(旧高齢者学級)
 - レインボークラブ(旧女性学級)
 - ひなち歴史民俗講座(継続)
- を開催します

ひなちさわやかクラブ 5月の開催はありません
6月3日(月)「明日香(飛鳥)古代へのロマン」
参加募集:開催内容は回覧チラシをご覧ください

レインボークラブ 5月の開催はありません
6月7日(金)・15日(土) フラワーアレンジメント教室
参加募集:開催内容は回覧チラシをご覧ください

ひなち歴史民俗講座 5月19日(日)午前10時30分
主催 唐招提寺に竹を送る会
館外学習(唐招提寺「うちわまき」に参加)

日	曜		日	曜	
1	水	リフレッシュ	16	木	和光 ロンド 美ゆきの会 伊勢型紙 ツクツク法師
2	木	ロンド 美ゆきの会	17	金	三味線教室
3	金	三味線教室	18	土	囲碁 民児協
4	土	囲碁	19	日	歴史民俗講座
5	日		20	月	
6	月		21	火	ありぎぬ
7	火	ありぎぬ	22	水	民謡教室 リフレッシュ
8	水	民謡教室 役員会	23	木	ひまわり ロンド
9	木	ロンド 美ゆきの会	24	金	ともがき
10	金		25	土	囲碁 総会
11	土	囲碁 グリーンママ	26	日	
12	日		27	月	竹を送る会
13	月	リトルリリー	28	火	歌謡教室 ありぎぬ
14	火	歌謡教室 ありぎぬ	29	水	リフレッシュ
15	水		30	木	ロンド ひまわり
		市民センター ゆめづくり			サークル その他
			31	金	