

広報 ひなち

令和2年(2020年)3月号 第48号 3月5日発行
 ひなち地域ゆめづくり委員会(比奈知市民センター内)
 名張市下比奈知1768番地 ☎68-1101
 URL <http://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/>
 e-mail hinachi-ko@emachi-nabari.jp

市民センター主催行事	日 時	学 習 内 容
ひなち女性学級	3月9日(月)	中止 昨今の報道でご存じのとおり新型コロナウイルスの感染が日本国内でも多数報告されている状況を踏まえ、皆様方への感染リスクを少しでも減らすため、3月開催予定の主催学級を中止することといたしました。
男の料理教室	3月12日(木)	
ひなち歴史民俗講座	3月16日(月)	
比奈知高齢者学級	3月19日(木)	

比奈知市民センター サークル紹介 & 募集案内

新年度を迎えるにあたり、比奈知市民センターの各サークルでは参加者を募集しています。興味のある方は活動日に教室をのぞいてみるか比奈知市民センター(☎68-1101)までお問い合わせください。

サークル名 (順不同)	講 師	活 動 日 時	
比奈知民謡教室	谷本 善聖	第2・4 水	午前10時～12時
コーラスつぼみ	藤森唯史、乾裕香	第1・3 火	午前10時～12時
絵画教室ひまわり	長船 侍夢	第2・4 木	午前9時30分～12時30分
一筆画「松柏会」	山下 花津絵	第2 火	午後1時～3時
比奈知歌謡教室	太田 隆郎	第2・4 火	午後1時30分～4時
比奈知民謡同好会		第2・4 木	午後1時30分～4時30分
伊勢型紙教室	細川 博司	第3 木	午前9時30分～11時30分
青春歌謡「ツクツク法師」	乾 裕香	第3 木	午前10時～11時
フォトクラブ「和光」	松田 賢治	第3 木	午後1時～4時
パッチワーク教室「リトルリリー」	辻本 小百合	第1 木	午後2時～4時
3B体操「リフレッシュ3B」	八賀 八千代	毎週 金	午前10時～11時30分
比奈知書道教室	上角 統舟	第3 金	午前10時～12時
比奈知囲碁同好会	橋本 良民	第1・2・3・4 土	午後1時～5時
トールペイントサークル「グリーン・ママ」	萬井 みどり	第2 土	午前10時～12時
比奈知ききょう詩吟教室	相馬 芳玉	第2 土	午前10時～12時
3B体操「ファミリー3B」	八賀 八千代	第2・4 火	午後5時～6時
健康体操サークル	陶山 美佐	第2 金	午後7時30分～午後8時30分
ヴォーカルアンサンブル「ロンド」	久保田 道子	毎週 木	午後1時～3時30分
比奈知三味線教室	谷本 善聖	第2・4 火	午前9時30分～11時30分
Kazumi Dancing	西脇 和美	第2・4 金	午後1時～3時30分
富貴ヶ丘舞踊クラブ *	西川 広美	毎週 月	午後1時30分～4時
扇舞「扇富会」*	上久保 喜代美	第1・2・3 水	午前10時～12時

活動日時は変更になる場合があります。(2月末時点での情報です) 事前に市民センターにお問い合わせください。

*印のサークルは主に地区集会所にて活動しています。

祝 卒業・入学おめでとう！！



	卒業式	入学式
名張中学校	3月 6日(金)	4月6日(月) 午後
比奈知小学校	3月18日(水)	4月6日(月) 午前
	卒園式	はじまりの集い (入園式)
比奈知保育園	3月26日(木)	4月4日(土)
滝之原保育園		
富貴の森こども園		

春は別れと出会いの季節です。地域の子どもたちの輝かしいセレモニーをみんなで応援しましょう。

ひなち地域ゆめづくり委員会より「桜祭り」開催のお知らせ

4月4日(土) 10時30分から13時30分まで、富貴の森公園において、「桜祭り」を開催いたします。
小雨決行 予備日4月5日(日)

おでんやラーメンなど模擬店、各種の生演奏など賑やかに準備しております。春の一日、皆さまお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。なお、駐車場の準備はございませんので徒歩でのご来場をお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で中止する可能性があることをご了承ください。

❀保健室だより～家の中の転倒事故～❀

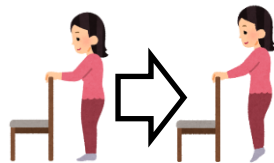
高齢者の転倒事故の多くは、家の中で起きています。

- ・ちょっとした物につまずくことも多い為、整理整頓をして、床に物を置かないようして、転倒を防ぐ工夫をしましょう。スリッパや靴下も滑る原因となることがあります。
- ・浴室など滑りやすい場所、寝起きや夜中のトイレの際は特に注意が必要です。
- ・高齢者はけがをすると重症になりやすい傾向があります。日常生活でこまめに身体を動かし、散歩など無理なくできる運動を心がけて、体力やバランス力の維持に努めましょう。



〈転倒を防ぐ運動〉

- ・椅子に手をつき、体を支える
- ・つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。



- ・元に戻して踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。

まちの保健室 ☎ 68-1278



比奈知ダムからのお知らせ



梅が咲きました！

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)。これからダムの周辺では春を告げる花々が次々と開花します。天気の良い日には、比奈知ダムへ春を探しに是非お越し下さい。

【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



令和2年2月7日撮影