

【3月の市民センター主催学級】

- ◆ひなち女性学級 3月4日(木) 閉講式 口腔ケア
- ◆比奈知高齢者学級 3月11日(木) 閉講式 健康講座
- ◆歴史民俗講座 3月15日(月) 閉講式 天誅組を追う
其の五
- ◆男の料理教室 コロナウイルス感染拡大防止のため3月まで中止



広報

ひなち

 **3月号**

第59号 3月5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
<http://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/>
e-mail
hinachi-ko@emachi-nabari.jp

令和3年度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までお問い合わせください。また、コロナウイルス感染拡大防止のためやむを得ず活動休止になる場合がありますので予めご了承ください。

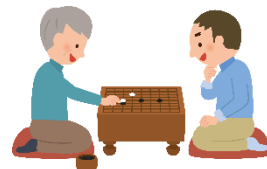
サークル名 (順不同)	講師	活動日時	
比奈知民謡教室	谷本 善聖	第2・4 水	10時～12時
コーラスつばみ	藤森唯史、乾裕香	第1・3 火	10時～12時
絵画教室ひまわり	長船 侍夢	第2・4 木	9時30分～12時30分
一笔画「松柏会」	山下 花津絵	第2 火	13時～15時
比奈知歌謡教室	太田 隆郎	第2・4 火	13時30分～15時30分
比奈知民謡同好会		第2・4 木	13時30分～16時30分
伊勢型紙教室	細川 博司	第3 木	9時30分～11時30分
青春歌謡「ツクツク法師」	乾 裕香	第3 木	午前10時～11時
フォトクラブ「和光」	松田 賢治	第3 木	13時～16時
パッチワーク教室「リトルリリー」	辻本 小百合	第1 木	14時～16時
3B体操「リフレッシュ3B」	八賀 八千代	毎週 金	10時～11時30分
比奈知囲碁同好会	橋本 良民	第1・2・3・4 土	13時～15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	10時～12時
比奈知ききょう詩吟教室	相馬 芳玉	第2 土	10時～12時
3B体操「ファミリー3B」	八賀 八千代	第2・4 火	17時～18時
健康体操サークル	陶山 美佐	第2 金	17時30分～20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	13時～15時
比奈知三味線教室	谷本 善聖	第2・4 火	9時30分～11時30分
Kazumi Dancing	西脇 和美	第2・4 金	13時～15時
※富貴ヶ丘舞踊クラブ	西川 広美	毎週 月	13時30分～16時
※扇舞「扇富会」	上久保喜代美	第1・2・3 水	10時～12時
※楽友会歌謡舞踊 寿雪会	佐藤 美雪	第4 金	19時～21時

比奈知地区の人口 (2021年2月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2301人	2510人	4811人	2077世帯



■2月末時点の情報のため、活動日時は変更になる場合があります。見学される場合は事前に市民センターにお問合せください。
■※印のサークルは主に各地区集会所で活動しています。



㊦卒業・入学おめでとう！！

	卒業式	入学式
名張中学校	3月12日(金)	4月6日(火)午後
比奈知小学校	3月18日(木)	4月6日(火)午前
	卒園式	入園式
比奈知保育園	3月26日(金)	4月3日(土)
滝之原保育園		
富貴の森こども園	3月26日(金)	4月5日(月)

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

❀こんにちは～まちの保健室です❀ 『朝ごはんはパワーの源!!』

朝日を浴びていますか？

体内リズムを作るには、朝日の力は欠かせません。身体には睡眠と覚醒を規則正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びると正しくセットされます。



朝はお腹が空いて目が覚めていますか？

脂質の多い揚げ物などは消化されるまでに約12時間かかります。夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために朝食欲がないことがあります。夕食を摂る時間にも工夫が必要です。

朝食、毎日食べていますか？

朝食は、目覚めたばかりの身体や脳に欠かせないエネルギー源。朝からご飯を食べられる生活スタイルをめざすことが、健康な身体づくりにつながります。

比奈知まちの保健室 谷川・田中(68-1278)



比奈知ダムからのお知らせ



＊＊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はいかがでしょうか。



【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3年1月26日撮影