



第60号 4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

比奈知地区の人口（2021年3月1日現在）

男性	女性	合計	世帯数
2302人	2511人	4813人	2083世帯

お詫びと訂正

広報ひなち 3月号でご案内いたしましたサークルの活動日時が間違っただけで掲載されておりました。正しくは下記の通りです。

【比奈知囲碁同好会】

13時～17時

【健康体操サークル】

19時30分～20時30分

地域住民の皆様ならびにサークル関係者の皆様にご迷惑おかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

【4月の市民センター主催学級】

- ◆ひなち女性学級 新年度は5月より開講
- ◆比奈知高齢者学級 新年度は5月より開講
- ◆歴史民俗講座 新年度は5月より開講
- ◆男の料理教室 新年度は5月より開講予定

令和2年度比奈知市民センター主催学級閉講式

去る3月4日に女性学級、3月11日に高齢者学級、3月15日に歴史民俗講座の閉講式を行いました。

コロナ禍における開催となった令和2年度の主催学級は例年とは違う形ではありましたが、無事閉講式を迎えることができました。

新年度は5月開講予定です。多数のご参加お待ちしております。



【自販機撤去】

駐輪場横に設置されていた自動販売機を撤去いたしました。長きにわたりご利用いただきありがとうございました。

なお、市民センター内にてペットボトルのお茶を1本100円にて販売しますのでご利用ください。



コピー代が変わりました！

4月1日より比奈知市民センター内でのコピー機使用料が白黒A4サイズを従来の1枚10円から5円に改定いたしました。その他サイズやカラーコピーの価格変更はありません。ご不明点がございましたら職員にお尋ねください。



狂犬病予防注射が行われます

日時：4月6日(火) 14時20分～14時30分

場所：比奈知市民センター駐車場

★名張市からの「狂犬病予防注射のお知らせ」ハガキ持参

★料金はメダル代を含めて3,400円です。

狂犬病予防注射に関するお問い合わせ先 名張市環境対策室 0595-63-7492 まで

❁こんにちは～まちの保健室です❁～ウォーキング～

4月に入り新しい年度が始まりました。健康や気晴らしのため何か始めようと思われる方に、1日20分程度のウォーキングはいかがでしょうか。

ウォーキングの効果は、加齢等で筋肉量が減少し握力や下肢筋力など全身の筋力低下が起こるサルコペニアの予防や、血圧・腰痛の改善等多岐に渡ります。

～ウォーキング姿勢のポイントと注意点～

- ・ウォーキングを開始する前には、肩や膝関節・ふくらはぎ等を動かし準備体操を行う。
- ・歩く姿勢は背中を真っ直ぐに保ち耳・肩・腰・骨盤を結んだ線が横から見て一直線に。
- ・肘は軽く曲げて後ろに引き、お腹に力を入れる様に意識する。
- ・視線は15m先をまっすぐ見る様にして、踵から足を着きつま先で蹴り出す様に歩く。
- ・距離や時間にこだわらず、体調がすぐれない時や天候が悪い時は無理せずに中止する。
- ・適度に水分補給をする。

比奈知まちの保健室 田中・谷川 ☎68-1278



☆☆☆比奈知ダムからのお知らせ☆☆☆

桜の植樹を行いました！！



3月3日、ダム左岸下流上部広場にて桜の植樹を行いました。

植樹した桜は、兵庫県川西市にある一庫ダム管理所から譲り受けた「エドヒガン」の苗木6本です。

エドヒガンとは本州、四国及び九州の山地に自生する天然の桜の一種で、春のお彼岸の頃に咲くことから「エドヒガン」と命名されたそうです。

植樹した苗木すべてが大きく成長し、美しい花をたくさん咲かせてくれるのを今から楽しみにしています。



【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