

【4月の主催学級のご案内】

- ひなち女性学級 新年度は5月開講予定です。
- ひなち高齢者学級 皆様のご参加お待ちしております
- 歴史民俗講座

※新年度の男の料理教室は一旦終了といたします。再開は改めて募集いたしますので楽しみにお待ちください。

講師の方ならびに受講者の皆様、長らくありがとうございました。

令和4年度比奈知市民センターサークル紹介

新年度の比奈知市民センター登録サークルをご案内します。各サークルでは随時参加者を募集していますので、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	9時30分～11時30分
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
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～15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」	和田 久子	毎週 水	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～17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
健康体操サークル	陶山 美佐	第2 金	19時20分～20時40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1・3 火	9時30分～11時30分
Kazumi Dancing	西脇 和美	第2・4 金	13時～15時
男声合唱団「ありぎぬ」	藤森 唯史	毎週 火	13時30分～15時30分
富貴ヶ丘舞踊クラブ ※	西川 広美	毎週 月	13時30分～16時30分
扇舞「扇富会」※	上久保喜代美	第1・2・3 水	9時30分～12時
楽友会歌謡舞踊 寿雪会※	佐藤 美雪	毎週 月	19時～21時

広報

ひなち



4月号

第72号 4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
URL
<http://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/index.html>
e-mail
hinachi-ko@emachi-nabari.jp

比奈知地区の人口（2022年3月1日現在）

男性	女性	合計	世帯数
2295人	2507人	4802人	2080世帯

- 3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。
- ※印のサークルは主に各地区集会所で活動しています。

ツクツク法師会員募集中！

サークル『青春歌謡ツクツク法師』では会員を募集しています。興味のある方は市民センターまでご連絡ください。



【ひなち支え合いセンター“なごみ”よりお知らせ】
＊毎月・毎日 AM 10:00～PM 4:00 まで休みなく開館中です。

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」
4月10日(日)なごみシアター 題名 マスカレードナイト

監督 鈴木雅之 出演 木村拓哉 長澤まさみ

内容 警視庁捜査一課の破天荒な刑事・新田浩介は、警察に届いた匿名の密告状から、かつての事件同様、潜入捜査のためにホテルのフロントクラークとして働く羽目に

4月24日(日) なごみシアター 題名 007 ノー・タイム・トゥ・ダイ

監督 キャリー・ジョージ・フクナガ

出演 ダニエル・クレイグ版ジェームズ・ボンド「007」シリーズ。

内容 ボンドはジャマイカで静かに暮らしていたが、CIA の旧友が助けを求めてきて誘拐された科学者の救出という、想像を遥かに超えた、危険で凶悪な最新技術を備えた謎の黒幕を追うことになる。

❖こんにちは～まちの保健室です❖～

おんどく
音読



4月から新しい年度になり“何か新しい事を始めようかしら?”と思う方も多いのではないのでしょうか。いざ、何をすればいいか悩んでしまいますね。そんな時に、自宅でひとりで簡単に始められる“音読”はいかがでしょう?

音読とは、新聞や本などの活字を声に出して読むことで、脳全体が活性化しその声を耳から聞く事で、黙読に比べて脳が複雑な処理を行うそうです。脳の働きは使わないと次第に衰えていきます。筋肉を動かして身体を鍛える事ができる様に、脳も適度な刺激を与える事で働きを良くする事ができます。コロナ禍で人との会話も減っていると、物を噛んだり飲み込んだりする力が低下し誤嚥性肺炎にもつながります。音読をすると唇や舌をよく動かす為、継続することで、口腔機能の改善や食事を楽しむ余裕が期待できるそうです。

～音読のポイント～



- ①読む内容は何でもよい。
- ②できるだけ速く読む。感情をこめて読む必要はありません。
- ③毎日継続して読む。
- ④間違っても気にしないで先に進み、楽しみながら読みましょう。

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 ☆☆☆
昨年植樹した桜の苗木が育っています



昨年3月にダム左岸下流上部広場に植樹した桜の苗木が少しずつ育っています。植樹からちょうど1年が経過しましたが、今のところつぼみをつけておらず、今年はまだ花が咲きそうにありません。

周辺にはたくさん鹿の糞がありましたが、ネットをして養生しているため鹿の食害から守られています。

来年にはかわいい花を咲かせて欲しいです。



【問合先】独立行政法人水資源機構

肥料を与えました

比奈知ダム管理所 ☎ 0595-68-7111