

1月の市民センター主催学級

主催学級	日時	学習内容	
歴史民俗講座	1月19日（金）	館外学習 「唐招提寺へ竹を奉納」	
ひなち女性学級	冬	休	み
比奈知高齢者学級	1月25日（木） 午前10時	健康講座「健康体操」 講師：陶山 美佐さん	



令和6年新年のご挨拶

ひなち地域ゆめづくり委員会 会長
比奈知市民センター センター長
佐藤 栄子

新年あけましておめでとうございます。
皆様には、お健やかに新春をお迎えの事と謹んで
お慶び申し上げます。

平素より、地域の皆さま、各委員におかれまして
は、ひなち地域ゆめづくり委員会、比奈知市民センタ
ー運営にご協力、ご鞭撻をいただき、誠にありがと
うございます。心より感謝申し上げます。

昨年はゆめづくり委員会、市民センター共に、行事
などいつも通りの活動ができ、世の中が平常に戻
ったと実感できた嬉しい一年でした。

ゆめづくり委員会では、より一層地域の為にな
るのか地道に活動を続けてまいりますので、皆
さまのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

また市民センターにおきましては、比奈知地区文
化祭が3年の開催中止を経てやっと開催されま
した。作品展示も舞台発表も大変熱のこもったも
のでした。各サークルの益々の発展をサポートして
まいります。

市民センターは、市民のくつろぎの場となるよう
ロビーにカフェコーナーを設けました。お散歩の途
中などにぶらっとお立ち寄りいただき語らいの場
にしていただければ幸いです。今後も、生涯学習の拠
点としてはもとより、皆さまの憩いの場としてご利
用いただけるよう精進してまいりますので、ご愛顧
のほどお願い申し上げます。

最後に、皆さまがお健やかで明るい一年をお過
しになれますよう、心よりお祈り申し上げ、新年の
ご挨拶とさせていただきます。

広報

ひなち



第93号 令和6年1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



HP



e-mail

比奈知地区の人口（2023年12月1日現在）

男性	女性	合計	世帯数
2263人	2477人	4740人	2116世帯

第40回比奈知地区文化祭にご来場ありがとうございました



出展・出演いただいた皆様、
文化祭実行委員会の皆様及
びご協力いただいた皆様に
心よりお礼申し上げます。

ひなち女性学級からのお知らせ

令和6年2月13日(火)の女性学級では料理研究家の秦佐知子さんにご指導いただいて「料理教室 季節の料理作り」を予定しています。

参加希望の方は、1月5日(金)以降に比奈知市民センターまで電話または来館の上お申し込みください。先着順。定員になり次第締め切らせていただきます。

開催日: 令和6年2月13日(火)午前10時～午後1時

場所: 比奈知市民センター調理室

材料費: 800円(当日集金します)

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・食器布巾

申込、問い合わせ: 比奈知市民センター TEL68-1101 平日9時～17時まで



ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

毎日10:00～16:00まで休まず開館しています

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～



1月14日(日) なごみシアター 題名「大名倒産」120分

監督: 前田哲 邦画/コメディ/時代劇

出演: 神木隆之介、杉咲花、松山ケンイチ、小日向文世、宮崎あおい、石橋蓮司、佐藤浩市、他

内容: 鮭売りから突然、借金100億円を抱える貧乏藩の跡継ぎになった小四郎は、先代藩主・一狐斎から計画倒産を命じられ、仲間と共に節約プロジェクトを始める。

1月28日(日) なごみシアター 題名「銀河鉄道の父」128分

監督: 成島出 邦画/ドラマ

出演: 役所広司、菅田将暉、森七菜、豊田裕大、池谷のぶえ、水澤紳吾、坂井真紀他

内容: 裕福な宮沢家の長男に生まれ、大事に育てられた賢治は、家業を継ぐことを断固として拒み、両親を振り回す。さらに賢治は宗教に身を捧げるといい、東京へ家出する。

こんにちは～まちの保健室です♪～冬の水分補給～

冬場は汗をかきにくく喉の乾きを感じにくいいため、水分摂取量が少なくなりがち…ですが、水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。

☆風邪対策に水分補給! …風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動し、反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを体外に排出する作用を助けます。

☆脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給! …寒くなって汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなるため、水分摂取が少なく血液がドロドロ状態になり血管が詰まりやすくなり結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。(寒くなって血圧が上昇することも一因ではあります。)

☆飲酒時に水分補給! …年末年始には飲酒の機会が多くなる方もおられます。

アルコールには利尿作用があるため、飲酒時は意識的に水分補給をして脱水状態を防ぎましょう!



谷川良恵

黒岩樹里

☎68-1278