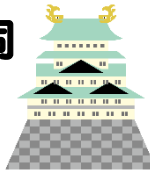


2月の市民センター主催学級

学級名	日時	学習内容
歴史民俗講座	2月19日(木) 午後1時30分	ひなちの偉人たち「松本泰祐先生」 講師：奥西 勲さん
ひなち女性学級	2月13日(火) 午前10時	料理教室 講師：秦 佐知子さん
比奈知高齢者学級 場所：滝之原公民館	2月22日(木) 午前10時	「名張のよもやま話」 講師：名張市立図書館館長 山口 浩司さん

※比奈知高齢者学級の開催場所は「滝之原公民館」です。

ひなち女性学級・比奈知高齢者学級合同 熱田神宮 & 名古屋城バスツアー



12月4日(月)快晴のなか38名で熱田神宮と名古屋城へ行ってきました。

熱田神宮では滞在時間が短かったものの参拝をし、名古屋城ではボランティアのガイドさんがついてくれての観覧や、各々で散策とショッピングを楽しみました。



名張中学校生徒作成 「防災新聞」を掲示しています

2月29日(木)までの期間、市民センター館内、掲示板に開示していますので是非ご覧になってください。



昨年11月に実施された防災訓練



歴史民俗講座

「唐招提寺に竹を奉納」

1月19日(金)唐招提寺に竹を送る会のメンバー45名が、女竹の奉納1,700本を奈良県の唐招提寺へ奉納しました。

この行事は名張市の文化行事として2011年より行われており、今回で14回目となります。

奉納された女竹は、5月に行われる唐招提寺の伝統行事「うちわまき」でまかれる賢崩の軸になります。



広報

ひなち



2月号

第94号 令和6年2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(2024年1月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2257人	2477人	4734人	2111世帯

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~

・2月11日(日) なごみシアター 題名「ミッションインポッシブル」163分

洋画 / アクション 【出演】トム・クルーズ、ヘイリー・アトウェル他
【内容】スパイアクションシリーズ第7弾。イーサンハントに課せられたミッションは、全人類を脅かす新兵器が悪の手に渡る前に見つけ出すこと。

・2月25日(日) なごみシアター 題名「ある男」121分

邦画 / ミステリーサスペンス 【出演】妻夫木聡、安藤サクラ他
【内容】弁護士の城戸は、夫・大祐を事故で亡くした里枝から、夫の身元調査という奇妙な依頼を受ける。大祐の死後、彼が名も不明の全く別人だったことが判明したという・・・。

❀ こんにちは～まちの保健室です ❀ ～眠りの質を高めよう～

・夜遅くまで起きている人や眠りの浅い人は、翌日は睡眠不足で頭がぼーっとして注意力が散漫になり、仕事や勉強の効率が下がります。そうした状態が長く続くとイライラや不安、疲労感などの症状が出てきて、大きなストレスになり生活や身体にさまざまな悪影響をおよぼします。
眠りで大切なのは量より質で、目覚めたときに「ぐっすり眠った～」という感覚が得られること。

❀ 眠りの質を高めるには・・・規則正しい生活を心がける事が大切です。

- ・朝、目覚めたらカーテンを開け自然光を浴びる
- ・毎日、適度な運動を習慣にする
- ・就寝前はカフェインを含む飲み物は控える
- ・就寝前はパソコンやスマートフォンの画面は長時間見ないようにする
- ・1日3食の食事をとる
- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・入浴は就寝2、3時間前に済ませる



比奈知まちの保健室 ☎68-1278
黒岩樹里・谷川良恵

★★★★★比奈知ダムからのお知らせ★★★★★

市制70周年記念事業 名張ひなち湖マラソン大会

【開催日】令和6年3月10日(日)

【参加費】レース・・・小学生1,000円、中学生1,100円、高校生1,500円、一般2,500円

ジョギング・・・中学生以下600円、高校生・一般1,200円

親子ウォーキング（未就学児と保護者）・・・600円

【申込方法】2月5日(月)までに、大会事務局（名張市武道交流館

いきいき内）へ専用の申込用紙に参加料を添えてお申し込み下さい。

RUNET (<http://runnet.jp>) からの申し込みもできます。

【マラソンコース】

【問合せ先】市制70周年記念事業 名張ひなち湖マラソン大会事務局

（名張市武道交流館いきいき内）TEL 0595-62-4141

比奈知ダム湖岸コースは高低差が少なく走りやすいので初心者には最適なコースです。

健康増進と体力向上のため、この機会にぜひご参加ください。

独立行政法人水資源機構 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111

