



# ひのみや瓦版

## 5月号

令和6年5月20日  
 発行所 比之宮公民館  
 〒696-0711  
 邑智郡美郷町宮内 562-5  
 電話 0855-82-3474  
 Fax 0855-82-3800  
 メールアドレス  
[himenomiya@outlook.com](mailto:himenomiya@outlook.com)  
 比之宮の人口 4月現在  
 ・男114人 ・女120人



### 「スポーツ吹矢」体験会

参加者9名

4月22日(月) 指導は高橋洋治さん。スポーツ吹矢を多くの方々には体験していただきたいと思い開催しました。また、令和4年度から継続している方も多く参加していただき、楽しみました。中には、7m・8mの方もいらっしゃいましたが、体験会ということもあり、皆さん一律の6mで行いました。2ヶ月ぶりに吹矢に触れた方も含め、真ん中あたりに刺さるものの、なかなかパーフェクトが出ません(苦笑い)、途中「矢が綺麗〜」だと矢を褒めてみたり、笑いも含めて悪戦苦闘しながら、最後には一人パーフェクトが出ました。👏 本格的な吹矢のルールは厳しいですが、公民館活動として行うのは『楽しく』なおかつ『集まって笑う・話す事』が目的で、この事を一番大切にしたいと高橋さんはおっしゃっていました。次回も楽しみます!!



「楽しんで〜♪」「楽しんで〜♪」と言いつつ・・・  
 誰かパーフェクト出してー! と叫ぶ高橋さん(笑)



### 「神楽」

主催：フレンズ比之宮

総勢約300名

5月3日(祝日)  
 今年は三次市布野「横谷神楽団」をお招きし開催となりました。  
 昨年同様、暖かく沢山の山の人で、夜8時〜終了まで体育館いっぱいの方で賑わいました。



**新**カイロすぷらうと

5月2日(木) 指導は太田恵さん  
 三種類の幅の違うゴムバンドを使  
 って、身体のゆがみを無理なく矯  
 正しながら肩甲骨と骨盤の柔軟性  
 を高め、痛みのある部位に負担な  
 く動かす体操など  
 教えていただきました。  
 聞きなれない言葉  
 ばかりでしたが、  
 体操後はリンパの  
 流れが良くなり、  
 『楽に足が上がる、  
 軽くなった』等の  
 声が聞かれました。



なぜ、痛むのか？  
 (説明)  
 ※リンパの流れを  
 良くして健康に  
 なりましょう!!



『する前』と  
 『した後』の  
 身体のゆがみ、身体  
 の重たさが改善してい  
 る様子を実感！

ふれあい花壇の花植え(村之郷三叉路)

主催・連合自治会、子ども会育成会

5月11日(土) 参加者18名



俳句

古草の中に際立つ汀子句碑  
 颯爽と力又一漕ぎある新入生  
 春雷に家の揺れしと話す姉  
 庭石のほどよく濡れし花の雨

川柳

今の世に黄門さまが居ないかな  
 雑談の中に紛れている本音  
 廃屋の主は猫かタヌキかな？  
 ひと言が心和ませ勇気出た  
 雑念を捨てて入院愛を知る  
 干し芋をうまいと食べる猫可愛い  
 春近し草木も人も木の芽時  
 年金の支給日出口開けて待つ

公民館講座(予定)

川柳教室

スポーツ吹矢

カイロすぷらうと

公民館活動ほか(自主活動)

ひめのみや楽級

卓球教室

バドミントン教室

運動サークル

ニコニコ健康教室

スポーツを楽しもう!

お礼・お知らせ

ご寄付のお礼(香典返し)

故 漆谷セト様ご家族

故 福田祐二様ご家族

◆連合自治会総会の結果報告

◆5月24日(金)午後3時より会議の為、交流センターを閉館いたします。  
 ◆6月8日(土)グラウンドゴルフ大会

大久保朝子

高橋 和子

渡邊 光廣

選者吟 服部 康人

大畠千代枝

大久保朝子

波多野祐康

福井 益代

藤原 節子

水口 怜

山口 達輝

選者吟 森口 時夫

5月21日(火)

5月27日(月)

6月6日(木)

6月8日(土)

・本の森5月22日

6月8日(土)

6月22日(土)

毎週水曜日

5月25日(土)

5月24日(金)

毎週金曜日

5月24日(金)

6月14日(金)

6月8日(土)

6月22日(土)

漆谷耕治 様

福田美津枝 様