

## 11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	11月15日(月)	午後1時30分	ひなちと周辺の遺跡
ひなち女性学級	11月10日(水)	午前10時	相続について
比奈知高齢者学級	新型コロナウイルス感染予防の為中止		
男の料理教室	本年度は中止		

※新型コロナウイルス感染予防の為中止または変更になる場合があります

### 比奈知小学校3年生が 市民センター見学に来てくれました



10月19日(火)

比奈知小学校3年生37名が来館。佐藤栄子センター長から「比奈知市民センター」「ひなち地域ゆめづくり委員会」で行っている活動内容の説明を受けたのち、「調理実習室」「工芸室」「和室」「まちの保健室」「学習室」「事務室」の諸室を順次見学しました。

佐藤センター長の話を聞き入る児童たち



和室でのサークル活動を見学

工芸室も見学



# 広報

# ひなち



## 11月号

第67号 11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](mailto:hinachi-ko@emachi-nabari.jp)

比奈知地区の人口 (2021年10月1日現在)

男性	女性	合計	世帯数
2306人	2512人	4818人	2094世帯

### ◆◆お詫びと訂正◆◆

広報ひなち10月号に掲載いたしました川合滋様のお名前に誤りがございました。

【該当箇所】

◆議会報告会開催のお知らせ (誤) 河合滋 (正) 川合滋

地域住民の皆様ならびに川合滋様、関係各位にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げますとともに、ここに訂正させていただきます。

## ※※※お知らせ※※※

■11月20日名張市防災訓練の一環として、名張中学校生徒が課外活動をします。各地区一時避難所等の写真撮影などの予定ですので、地区内でお見かけになりましたら見守りのほど、よろしくお願いいたします。

### ■なごみ閉館時間について

警戒宣言が解除になりましたが、今しばらく半日営業(10:00~13:00)を続けます。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

皆さまのご来館をお待ちしております。

## ❀こんにちは～まちの保健室です「ストレスケア」❀

毎日元気で楽しく笑って過ごせればいいけど、残念ながらそんな日ばかりではありません。誰にもしんどい時やイライラする時もあり、日々の暮らしの中でストレスを感じるのは当然です。ストレスを抱えたまま無理を続けると、それを引き金に心身にさまざまな変調をきたします。そうならない為にストレスを解消していくことが大切です。



□食事や就寝・起床時間を一定に保つように工夫し、食事はバランス良く。

□質のよい睡眠をとる。安眠できる環境を整え、ストレスから心身を解放させましょう。手軽にできるリラクゼーションを日課にする。入浴は家庭でできる最適なストレス解消法です。

□他にマッサージやエステ・アロマセラピーで体をリラックスさせるのも効果的。

□自分が熱中できる趣味やスポーツを楽しむ事はストレスに対する抵抗力を高めます。

連絡先 比奈知まちの保健室(比奈知市民センター内)☎68-1278 谷川・田中



## ★★★比奈知ダムからのお知らせ★★★

# ダム堤体右岸側の除草作業を行いました！！

10月上旬、ダム湖周辺的美観や安全の観点からダム堤体右岸側を職員によって除草・剪定作業を行いました。雑草や落ち葉がたくさんありましたが、とてもスッキリとしました。

9月8日には刈払機取扱作業安全衛生講習会が開催され、職員一同刈払機の取扱いについて学びました。

【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

