

6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	6月20日（月） 午後1時30分	ひなちの偉人たち「堀川美哉先生」 （津市の名誉市民第一号になった人）
比奈知高齢者学級	6月23日（木） 午前10時	認知症講座 講師：松崎 弘明氏 ※会場：富貴ヶ丘集会所
ひなち女性学級	6月14日（火） 午前10時	開講式・DVD鑑賞

・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

※比奈知高齢者学級の会場が『富貴ヶ丘集会所』となります。

※※ひなち女性学級の開講日が第2火曜日に変更になりました。

就任ごあいさつ

初夏の候、ひなち地域の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、私儀、この度令和4年5月28日（土）のひなち地域ゆめづくり委員会総会におきまして、書面評決書にて役員承認をいただき、引き続き会長を務めさせていただくこととなりました。

コロナにより行事の中止や人との触れ合いを制限されて3年目になる中、地域の活動もなかなか平常に戻れない状況が続いています。そのような中でも、安全・安心の地域づくりを目指し、また地域に必要なことを模索しながら、活動を進めてまいります。今年度も、ひなち地域ゆめづくり委員会関係者（役員・理事・委員）一同、地域活動に邁進してまいります。

今後とも地域の皆様方のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

ひなち地域ゆめづくり委員会会長

比奈知市民センター長

佐藤 栄子

サークルからのお知らせ

リフレッシュ 3B 体操

あなたも
3B 体操
始めませんか？

会 員 募 集



3B体操は、生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活を送ることができるように考案され、年齢や性別に関係なく、誰にでも無理なく楽しんでいただける体操です。

【活動日】 月 3 回水曜日 午前 10 時～11 時 30 分

【指導者】 和田久子

興味を持たれた多、ご自由に見学・体験にお越しください。
問い合わせは比奈知市民センター
(68-1101)までお願いします。

広報

ひなち



6月号

第74号 6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

<https://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5月1日現在）

男性	女性	合計	世帯数
2275人	2492人	4767人	2081世帯

ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

*毎日 AM10:00～PM4:00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

6月12日(日)なごみシアター 新作 題名「土竜の唄」

監督 三池崇史 出演 生田斗真、鈴木亮平、岡村隆史、菜々緒、滝沢カレン他

内容 高橋のぼるの人気コミックアクションコメディの完結編。ヤクザ組織・数寄矢会に潜入した菊川玲二の最後の任務は……果たして？

6月26日(日)なごみシアター 話題作品 題名「ひとよ」

監督 白石和彌

出演 佐藤健、鈴木亮平、松岡茉優、音尾琢真、筒井真理子、浅利陽介、韓英恵、他

内容 佐藤健、田中裕子ら豪華俳優陣の共演によるヒューマンドラマ。土砂降りの雨が降る夜、タクシー会社を営む稲村家の母・こはるは夫を殺めた。それは子どもたち 3 兄妹の幸せを信じての行動だった。15 年後、一家にこはるは帰って来るが…。

❀こんにちは～まちの保健室です❀ ～ストレス～

- ・季節の変わりめや環境の変化などにより、ストレスがたまる事は誰にでもあります。しかし、ためすぎると心や体の調子をくずしてしまうこともあります。
- ・ストレスは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態の事で、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係が上手くいかない事や、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり日常生活の中で起こる様々な変化が原因となります。
- ・ストレスと上手につきあうには、眠れない、頭痛、腹痛、怒りっぽくなる等、自身のストレスサインを知り、早めの気分転換や休息をとり、リラックスできる時間を持つことが大切です。毎日の生活習慣を整え、バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持する事が心の健康の基礎固めになります。困った時やつらい時には、誰かに話をする事で、自分の中で 解決策が見つかる事もあります。心と体の不調が長く続く時は、専門家に相談しましょう。



比奈知まちの保健室 ☎ 68-1278 黒岩・谷川

(5月から新しいまちの保健室の職員として勤務してます黒岩樹里です。宜しくお願い致します)

★★★★★★★★☆☆比奈知ダムからのお知らせ★★★★★★★★☆☆



水資源機構創立60年記念ライトアップを行いました



水資源機構の前身である水資源開発公団が昭和37年(1962年)5月に設立されてから今年で60年を迎えました。

5月1日、創立60年を記念し、比奈知ダムのライトアップを行いました。

水源地域への感謝とともに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止が長期に及ぶ中、すべての皆様に対してエールを込めたものです。

ライトアップは比奈知ダムを含め、水資源機構が管理する全国7つのダムで同日実施されました。

お越しいただけなかった皆さまにも、幻想的なダムの姿をお届けします。



【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