

広報 ひなち

平成30年(2018年)4月号 第25号 4月5日発行
 ひなち地域ゆめづくり委員会(比奈知市民センター内)
 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

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
シャドーボックス教室	4月16日(月)	午前9時30分	シャドーボックスの説明・絵の選択
男の料理教室			新年度は5月より
ひなち女性学級			新年度は5月より
ひなち歴史民俗講座			新年度は5月より
比奈知高齢者学級			新年度は5月より

平成29年度 比奈知市民センター主催学級 閉講式

去る3月8日に男の料理教室、3月15日はひなち女性学級、3月19日はひなち歴史民俗講座、3月22日には比奈知高齢者学級が開催され、平成29年度の締めくくりとしてそれぞれ閉講式を行いました。

平成29年度は男の料理教室10回、ひなち女性学級9回、高齢者学級9回、歴史民俗講座11回の講座を行いました。各々、皆出席賞等が中野修一市民センター長、上嶋彰美事務長より授与されました。

本年度は男の料理教室の館外学習を3年ぶりに行い、滋賀県の池田養魚場でイワナ料理のフルコースを堪能した後ラコリーナ近江八幡でバウムクーヘン等の買い物を楽しんできました。

平成30年度も5月から開講予定です。多数のご参加をお待ちしています。



「チャイルドサークルひまわり」参加者募集のお知らせ

0歳から就園前までの乳幼児とママのサークルです。季節の行事や、“かがやき”の先生による遊び、保健師さんによるお話、座談会等を通じて、子育ての悩みを話し合ったり、親同士の交流を深めています。

日 時： 主に第1・3水曜日(変更もあり) 10:00~11:30

場 所： ひなち地域支え合いセンター「なごみ」

参加費： 無料

協 力： 名張市社会福祉協議会・ひなち地域ゆめづくり委員会福祉部・比奈知地区民生委員児童委員協議会
 ・赤い羽根共同募金・他ボランティアの方

連絡先： ひなち地域支え合いセンター「なごみ」 ☎41-0488

☆ 見学大歓迎 ☆

子どもの様子にあわせていつ来て、いつ帰ってもOK(ˊ_ˋ)
 是非、気軽に遊びに来てください!

詳細は別紙募集チラシをご覧ください



「民生委員・児童委員の日」活動強化週間

毎年5月12日の「民生委員・児童委員の日」から1週間を活動強化週間として定めています。

民生委員・児童委員は「支え合う 住みよい社会 地域から」を行動宣言に掲げ、それぞれの地域において関係機関と連携し、見守りなどさまざまな取り組みを推進してきました。

こうした活動をさらに進めるためには、地域における人と人とのつながりを強め、住民互助の機能を高めることが重要です。

そのためにも、まず民生委員・児童委員の存在や活動について地域住民や関係機関・団体に理解を深めていただき、信頼関係を築いてゆくことが大切です。

地域の身近な相談相手として知っていただければと思います。

ひなち地域の民生委員・児童委員及び主任児童委員

下比奈知区	高嶋平四郎、田中弘子、福澤多恵子
上比奈知区	丸みどり
滝之原区	藤原壽史
富貴ヶ丘区	竹森信典、小川美紀子
南富貴ヶ丘	名倉豊
富貴ヶ丘Ⅲ期	秋野政雄、倉内静子
主任児童委員	城内圭子（富貴ヶ丘区）

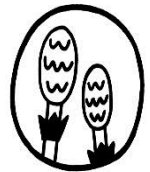


☆☆ こんにちは！ まちの保健室!! です☆☆

自分で出来るうつ病チェック

ここ2週間続いているものに☑をしてください。

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 毎日の生活に充実感がない。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 以前は楽に出来ていたことが楽しめなくなった。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ 自分は役に立つ人間だとは思えない。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |



※以上の5つのチェックのうち、2つ以上が「はい」があった場合は、うつ病が疑われます。ほかにも『よく眠れない』『食欲がない』などがあれば一人で抱えこまずに、気がかりなことを専門家に話しましょう。

どこに相談したらいいの？

病院の精神科や精神クリニックですが、いきなり受診するのは抵抗を感じるのであれば、かかりつけ医に相談してもいいでしょう。何かあれば“まちの保健室”に相談してください。

☆心とからだの健康生活のキーワード

まず、休む 焦らなくても大丈夫 ぼちぼちと

連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねずみ おかもと 米住・岡本 電話68-1278 (比奈知市民センター内)

比奈知ダムからのお知らせ

比奈知ダムの畔で元気に鯉のぼりが泳ぐ!

比奈知ダムでは、今年もダム展望広場やダム入り口に約60匹の鯉のぼりを設置します。鯉のぼりは、地元の方からたくさん寄贈して頂いたもので、たいへん感謝しております。

比奈知ダムで悠々と泳ぐ姿を是非ご覧下さい。

鯉のぼり設置期間 4月28日(土)～5月6日(日)



【問合先】 独立行政法人 水資源機構 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111