

広報 ひなち

平成31年(2019年)4月号 第37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(火) | 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30年度 比奈知市民センター主催学級 閉講式

去る3月11日から3月18日にかけてシャドーボックス教室、比奈知高齢者学級、ひなち女性学級、男の料理教室、ひなち歴史民俗講座が開催され、平成30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30年度はシャドーボックス教室11回、高齢者学級9回、男の料理教室9回、ひなち女性学級9回、歴史民俗講座11回の講座を行いました。各々、皆出席賞等が薬師寺誠市民センター長、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では閉講式の後名張近鉄ガスの秦佐知子先生による災害時に役立つ防災クッキングを開催して、普段講師をお願いしている楽しくクッキングのみなさんも生徒として参加いただきました。

平成31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・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(^_^)
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。☆☆ 心とからだの健康生活

現在はストレス社会や身体の疲れなど様々な原因から心の病気にかかる人が増えています。心と身体が出すストレスサインを見逃さずに早めに対処するのが大切です。

心のサイン

- ・もの悲しい、憂うつ
- ・気分が落ち込んでやる気なくなる
- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・不安感や焦燥感が強い

身体のサイン

- ・寝つきが悪くなって、夜中に目が覚める
- ・食欲がなくなり食べられなくなった
- ・疲れやすい
- ・動悸や息苦しい
- ・下痢や便秘になりやすい



心がける事

睡眠・・・毎日同じ時間に起床しましょう。朝食をとって、目覚めたら日光浴を浴びて身体のリズムを整える。

身体を動かす・・・運動は、軽い運動、体操、ストレッチをしよう。

休養・・・慣れた場所で自分が落ち着けると思える場所を選んで気分転換をしましょう。

話を聞いてもらう・・・困ったときやつらい時に話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になります。

家族や友人、信頼できる人に話をしてみましよう。

お問い合わせ・連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねずみ たにがわ 米住・谷川 電話68-1278

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、今年もダム周辺にたくさんの鯉のぼりを設置します。この鯉のぼりは、地元の方から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27日(土)～5月6日(月)



去年5月の様子

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