

## 1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	1月19日(木)	館外学習「唐招提寺へ竹を奉納」
比奈知高齢者学級	1月26日(木) 午前10時	教養講座「知って学んでだまされない 消費者トラブル」 講師：高木 裕美子さん
ひなち女性学級		冬休み

・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



### 令和5年新年のご挨拶



ひなち地域ゆめづくり委員会 会長  
比奈知市民センター センター長  
佐藤 栄子

新年あけましておめでとうございます。  
皆様には、お健やかに新春をお迎えの事と謹んでお慶び  
申し上げます。

平素より、地域の皆さま、各委員におかれましては、ひなち地域ゆめづくり委員会、比奈知市民センター運営にご協力、ご鞭撻をいただき、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

コロナ禍も丸三年を過ぎ、ウィズコロナと言われるように生活の中で当たり前  
に感染対策がなされるようになりました。ゆめづくり委員会や市民センターの行事に  
おいても、段々と平常の活動ができるようになってまいりました。

ゆめづくり委員会グランドゴルフ大会も3年ぶりに開催され、大いに楽しんで  
いただきました。今後も、感染対策に気をつけながら、より一層地域の為に活動を続け  
てまいります。本年も、地域のより良い発展を目指し邁進してまいりますので、皆さ  
まのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

また市民センターにおきましては、3年続けて開催中止となった文化祭は、平常通  
りの発表会はできませんでしたが、作品発表会が開催され、地域の文化活動を知っ  
ていただける機会になったものと存じます。また今後も、生涯学習の拠点として皆  
さまにご利用いただけるよう責務を果たしてまいりますので、ご愛顧のほどお願い  
申し上げます。



## ひなちっ子クリスマス会開催

12月10日(土)比奈知地域福祉委員会主催のクリスマス会を開催しました。当日は比奈知小学校の児童約40名と一緒に飾り付けの後、マジックショー・ミサンガ作りを楽しみ、サンタさんからのプレゼントで締めくくりました。



# 広報

# ひなち



## 1月号

第81号 1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](mailto:hinachi-ko@emachi-nabari.jp)

## 比奈知地区民生委員児童委員協議会 委員改選のお知らせ

福祉・生活相談等でお世話いただいています民生・児童委員さんの改選が全国一斉におこなわれました。当比奈知地域の新しい委員が決まり、昨年12月から活動いただいています。任期は3年間です。これまで同様よろしくお願いいたします。



下比奈知	高嶋 平四郎	富貴ヶ丘区	宮田 律子
	福澤 多恵子		中島 佳代
	橋本 美智子	南富貴ヶ丘	名倉 豊
上比奈知	奥本 善治		高田 ハツ代
滝之原	杉森 綾子	富貴ヶ丘Ⅲ期	秋野 政雄
主任児童委員	城内 圭子		牧野 まゆみ

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

## ひなち支え合いセンター “なごみ” のお知らせ

開場時間 13:00 上映 13:20~

### ・1月8日(日) なごみシアター 海外 アニメ 題名 ミニオンズフィーバー 87分

- ・監督 カイル・バルダ他 声優 笑福亭鶴瓶 市村正親 尾野真千子 渡辺直美 田中真弓他
- ・内容 海外新作アニメ/キッズファミリー、「怪盗グルー」シリーズの人気キャラクター・ミニオンを主役に描くアニメの第2弾。1970年代、ミニオンたちが崇拝する11歳の少年・グルーが誘拐されグルーを救出しようと奔走するケビンたちは、カンフーマスターに弟子入りを志願する

### ・1月22日(日) なごみシアター 題名 20歳のソウル 137分

- ・監督 秋山純 出演 神尾楓珠 尾野真千子 福本莉子 佐野晶哉 前田航基他
- ・内容 邦画 / ドラマ, 吹奏楽部の絆が生んだ希望の物語。市立船橋高校吹奏楽部に所属する浅野大義は、顧問・高橋健一に大きな影響を受けて心身共に成長し、野球部のために応援曲の作曲に挑戦する。高校を卒業した大義は、教師を志し音楽大学へ進学するが…。

### ✿こんにちは~まちの保健室です✿ ~ヒートショック!~

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

寒さが厳しい季節に気を付けたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により、血圧が急激に変動することで体に悪影響を及ぼすことです。ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと急激に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞などが起こり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまう事もあるのです。

#### ●ヒートショックを防ぐために●

- ☆脱衣所と浴室を温めておく
- ☆食後すぐや飲酒後は入浴を避ける
- ☆脱水を避けるため入浴前後に水分補給をする
- ☆浴槽からはゆっくり立ち上がる
- ☆家族の入浴時間がいつもより長いと感じたらひと声掛けるなど家庭内で見守り体制をつくる



比奈知まちの保健室 谷川 黒岩 ☎68-1278