

## ★健康ウォーキング 参加ありがとうございました

6/25(日) 「健康ウォーキング 岡崎でどうする?」と題して、岡崎城周辺・大樹寺・伊賀八幡宮に行ってきました。

大樹寺から伊賀八幡宮までの約 2 kmをウォーキングし、岡崎公園内では、「岡崎城」「大河ドラマ館」や、武将像、からくり時計、清海堀、花時計など公園内にコンパクトに見どころがあり、楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



## ★お達者講座 ～フレイル予防で イキイキ長寿～

参加費：無料  
先着 15名



- ・日時：2023年 7月 4日(火)  
13:30～ 1時間程度 (13:20より受付)
- ・場 所：花垣地区市民センター 会議室
- ・申込先：花垣地区市民センター ☎0595-39-0002
- ・定 員：15名 定員になり次第締め切ります
- ・講 師：伊賀市地域包括支援センター 保健師
- ・参加費：無料
- ・内 容：「健康」「要介護」状態の中間段階であるフレイルの講話  
予防のための簡単な体操等

## ★防災出前講座



6/26(月)伊賀市防災対策局の竹岡さんをお迎えし、運営委員の方を対象に「防災出前講座\_防災・情報アプリ ハザードン(HAZARD)」の使い方、活用方法」のお話をいただきました。

ハザードンアプリのインストールから、設定→通知やハザードマップ説明と見方、又防災に限らず使える情報交換ツールとしての機能等を、説明いただき一部は体験していただきました。



アプリは以下からダウンロードできます。



# 『映画鑑賞会』のご案内

参加料無料  
予約不要

月 日：2023年7月18日(火)  
開始時刻：13:30(上映時間 約2時間)  
場 所：花垣地区市民センター 会議室

## 【作品介绍】

まぶしい光に包まれた夏の朝、三姉妹に届いた父の訃報。十五年前、父は女と出て行き、その後、母(大竹しのぶ)も再婚して家を去った。三姉妹を育てた祖母もとうに亡くなり、広くて古い鎌倉の家には、彼女たちだけが残った。

両親へのわだかまりを抱えた、しっかり者の長女の幸(さち)(綾瀬はるか)と、そんな姉と何かとぶつかる次女の佳乃(よしの)(長澤まさみ)、マイペースな三女の千佳(ちか)(夏帆)。三人は父の葬儀で、腹違いの妹すず(広瀬すず)と出会う。頼りない義母を支え、それでも気丈に振る舞う、まだ中学生のすず。そんな彼女の涙を見て、幸は、別れ際に「一緒に暮さない？」と誘う。

そして、秋風とともに、すずが鎌倉へやって来る。四人で始める新しい生活。しかし、祖母の七回忌に音信不通だった母が現れ、一見穏やかだった四姉妹の日常に、秘められていた心のトゲが見え始める。

## 海街diary

是枝裕和



【キャスト】綾瀬はるか 長澤まさみ 夏帆 広瀬すず 加瀬亮 鈴木亮平 坂口健太郎  
前田旺志郎 キムラ緑子 樹木希林 リリー・フランキー 風吹ジュン 堤真一 大竹しのぶ

## SDGs (持続可能な開発目標) ...時々連載します



### 目標5：ジェンダーの平等を実現しよう

- すべての女性と女兒に対するあらゆる形態の差別や暴力をなくす。
- 未成年者の結婚、早期結婚、強制結婚及び女性器切除など、あらゆる有害な慣行を撤廃する。
- 世帯・家族内における責任分担を通じて、無報酬の育児・介護や家事労働を認識・評価する。
- 政治、経済、公共分野でのあらゆるレベルの意思決定において、完全かつ効果的な女性の参画及び平等なリーダーシップの機会を確保する。

(外務省 JAPAN SDGs Action Platform ページより一部抜粋)

### お知らせ

花垣地区戦没者追悼式を、下記要領にて、挙行致します

- 日時：7月8日(土) 10時から
- 場所：慰霊碑前



主催：花垣区長会

ある法則で、図形が変化しています。その法則が何かを見つけ、次にくる図形が①から③のどれになるか お答えください？

## 脳トレクイズ

### 先月の答え

6つの言葉に共通して関係のある「漢字」は何？

怒り	車	五十
路	すかし	幅

「肩」

## 生涯学習講座 情報



### <8月講座予定>

- ・8/8(火)「クラフトバンド講座」...ペンや眼鏡 立て
- ・8/22(火)「己書」...好評につき 2回目開催
- ・防災講座「自宅避難について」...日程未定

花垣地区住民自治協議会では、Instagram (インスタグラム) で情報を発信しています。

生涯学習  
講座



自治協行事や  
市民センターの  
こと。