



## いなこ保育園で初めての運動会



10月9日(土)、保育所統合後のいなこ保育園として初めての運動会が開催されました。コロナ感染予防対策も考えながらの開催で、9時から乳児組のぱんだ組さん、うさぎ組さんのかけっこや遊戯、親子競技が行われ、10時から幼児組のあお組・き組・あか組さんの表現や競技が2部構成で行われました。観覧はお父さんお母さんだけに限定しての開催となりましたが、親子でのプログラムも多く、10月とは言うものの暑いぐらいの日差しの中で元気な姿を見せてくれていました。

(上段;乳児組さんの親子競技、下段;幼児組さんの競技と表現)



## 健康づくり バレトン教室開催

10月27日(水)午後、依那古地区市民センター和室で依那古地区住民自治協議会の健康スポーツ部会主催の『バレトン教室』が開催され14名の方々が、全身運動に汗を流していました。



バレトンとは、バレエ・ヨガ・フィットネスの3種の要素を取り入れた簡単にできる運動で、参加者はそれぞれに身体を動かし、健康づくりにチャレンジされていました。

### ～秋から冬の健康づくりのワンポイント～

昔から、食欲の秋・読書の秋、そしてスポーツの秋と言われますが、秋のこの季節は夏の暑さから解放され心地よく過ごせる季節です。秋から冬にかけては体温を保持しようと体内の栄養素を燃やす働きが強まり運動効果も高まります。体を動かし汗を流すには最適の季節です。

しかし、急な温度変化で自律神経の乱れも起こりやすく“秋バテ”の症状も現れてきます。

#### ●秋バテの原因と対策

- ・温度差による自律神経の乱れ … ぬるめのお湯にしっかりと浸かってリラックスを!!
- ・冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる内臓の冷え … 身体を温める食材摂取を!!
- ・水分不足 … 常温から暖かい飲み物で水分摂取を!!

季節を楽しみながら散歩やウォーキングで身体を動かし、湯船にしっかりとつかって身体を温め、リラックスして自律神経を整えて、来る冬に備えましょう。

## ～市民センター玄関に 菊を置いていただきました～

上郡の山崎滋さんが育てられた菊の鉢を、今年も依那古地区市民センターの玄関先に置いていただきました。

10月末から、菊の大輪の花が咲き誇っています。  
見事に咲いた菊をご覧になるだけでも結構ですので、是非、立ち寄ってみてください。



## 依那古地区人権講演会のお知らせ

1. 日時 11月19日(金) 19:00～20:00  
(受付18:45～)
2. 場所 依那古小学校体育館
3. 講師 ヒューリアみえ 本江優子さん
4. 演題 コロナ過の中での人権 (仮)

依那古地区人権啓発草の根運動推進会議主催人権講演会が左記内容にて開催されます。

例年、依那古小学校のふれあい広場と合せて小学校育友会との共催で開催しておりましたが、昨年はコロナ感染拡大で中止となり、本年度も学校行事の中止等があり平日の夜の開催になりますが、お誘いあわせの上ご参加下さい。

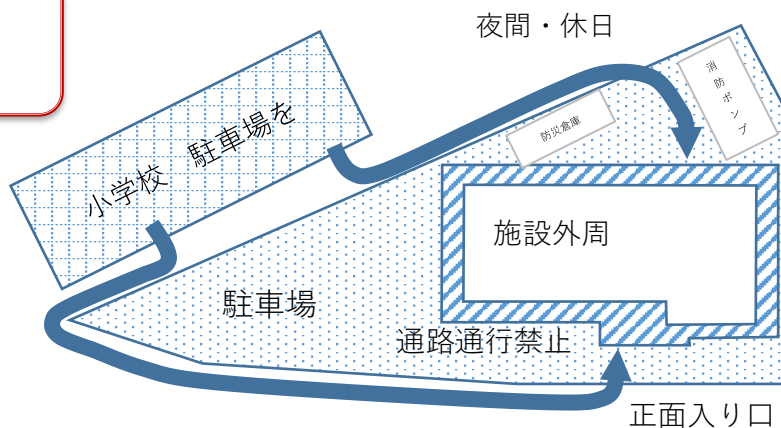
## 依那古地区市民センター 屋根改修工事のお知らせ

ここ数年、依那古地区市民センター内で雨漏りが発生して、都度部分修理を行ってききましたが、屋根や天井裏の劣化・腐食が目立つようになり、本年度内で屋根の改修工事が行われます。

11月～1月にかけて、センター外周で足場を組み、駐車場も資材置き場として使用しながら工事が進められます。

市民センターの窓口はいつも通り開館し、会議室や和室は使っていただけるように進められますが、駐車場と出入り口の制限が発生します。

住民の皆様方には期間中、ご迷惑をお掛けする事になりますがご理解とご協力をお願いします。



1. 工事期間； 11/1～1/31(予定)
2. 工事場所； 市民センター屋根
3. 特記事項；
  - ・ 窓口、施設利用は通常通り
  - ・ 駐車場利用不可 (小学校駐車場利用)
  - ・ 入館は道を回って、正面からお願いします
  - ・ 夜間、休日は北出入り口からお願いします

## いなこ保育園改築工事に伴う旧依那古第2保育所の使用に関するお知らせ

本年4月より依那古地区内の2つの保育所の統合で「いなこ保育園」として保育が開始されていますが、現在使用の旧依那古保育所の建物も老朽化している為新園舎の建て替え工事が進められます。

その間一時的に旧依那古第2保育所を仮園舎として使用する事になります。

下郡・下郡南・上郡・森寺地区の皆様方には、伊賀市社会事業協会からのお知らせが回覧されますが、地域住民の皆様方にもお知らせします。

旧第2保育所周辺での送迎車両の通行や、現在のいなこ保育園(旧依那古保育所)建屋の改築工事などの工事車両の通行など、令和5年1月(予定)の新園舎での保育開始まで、地区内での車の往来や流れが変わると予想されます、安全には十分留意いただき、ご理解とご協力をお願いします。

### 〈今後のスケジュール〉

- ・ R03 11～12 第2保育所一部改修
- ・ R04 1/月上旬 第2保育所 仮園舎移動
- ・ " 2/月上旬 現園舎解体～改築工事
- ・ R05 1/中旬 新園舎完成
- ・ " 1/下旬 新園舎での保育開始