

広報 いなこ

依那古ふれあい桜祭り 開催

3月30日(土)、今年で第18回目となる依那古ふれあい桜祭りが下郡の木津川河川敷グラウンドで開催されました。桜の開花予報では例年よりも早い開花との情報もあり、例年より1週間早めた計画としましたが、3月中旬の寒の戻りもあって、残念ながら開催日の3月30日には桜はまだ咲いていませんでしたが、会場にはキッチンカーやフリーマーケットの出店して催し物が行われました。



当日は晴れ間も見られる穏やかな一日となり、11店のキッチンカーの前には多くの方の列が並び、同じく11店のフリーマーケットでは木工細工やフラワーアレンジのワークショップに親子で参加するなど賑わいを見せていました。依那古の桜も伊賀市の桜の名所として名前が通る様になり、桜祭り当日には岡本伊賀市長にもお越し頂いて依那古の桜をPRするなど盛り上がりを見せていました。

桜の開花は桜祭りが終わった翌日に咲き始め、4月4日からは夜のライトアップも行われて、木津川堤防沿いの桜並木には今年も伊賀市内だけでなく県内外から多くの方が訪れていました。



各地区の区長さんの交代のお知らせ

4月度で依那古地区内の4自治会(依那具、沖、下郡、下郡南)で区長様他、区役員の方々の交代がありました。各区長様方には、本年度の依那古地区住民自治協議会の幹事さんとして関わっていただきます。依那古地区住民自治協議会の役員組織については5月の総会で承認後、改めて連絡させていただきます。

昨年度をもって退任された区長様方におかれましては、依那古地区の取組に献身的にご協力賜わり、熱く御礼申し上げます。これからも地域の為、お力添えいただきます様お願い申し上げます。

地区	区長名	備考
依那具	森永 長生	R06.4~
城ヶ丘	西出 儀己	(継続)
市部	福井 俊史	(継続)
沖	高田 政信	R06.4~
才良	藤室 伸一	(継続)
下郡	廣岡 豊	R06.4~
下郡南	櫻本 喜造	R06.4~
上郡	竹内 弘	(継続)
森寺	金森 昇	(継続)

上野南小学校で入学式が行われました

4月8日(月)、桜満開のもと、上野南小学校で入学式が行われ、新しい仲間を迎えて統合2年目がスタートしました。

今年の1年生は13名で、依那古からは5名。上野南小の在校生としては110名となりました。

少子化もあり児童数も減って、1人で歩いて通う地区も発生してきています。今まで以上に地域での見守り、声掛けをお願いします。



5月病だけではなく、様々な病気にご注意を!!



新型コロナウイルス感染症の位置付けが感染症法の5類に変更となって1年が経過しました。

マスクをする人も減り、日常を取り戻しつつあると思われませんが、感染者がいなくなったわけでは無く未だに感染者は発生しており注意が必要です。またこの時期、「5月病」と言われる症状を示す人も増えてきて、1年で一番体調不良が起きやすい季節になります。

季節が変わり生活環境が変わって体調不良を起こす人が増えてきます。最近では冬が終わったと思ったら、すぐに夏の気候になってしまっ、気候変動で身体が順応できず病気になる人もいます。5月に起きやすい病気、その原因と対策についてまとめてみました。参考にさせていただいて、5月を乗り越えてください。



	症状	原因	対処法
5月病	<ul style="list-style-type: none"> ・だるい ・意欲低下 ・食欲がない ・疲れる ・眠れない ・頭痛や腹痛 	4月からの新生活のスタートでなれない環境の中で知らず知らずストレスをためてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ①十分な睡眠を ②無理せず休む ③気を楽しめ持つ ④人に相談を ⑤自分に合ったストレス解消法を
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・筋肉の痙攣 ・意識障害 ・立ちくらみ ・頭痛やおう吐 	春から夏の環境の変化、寒暖差に身体が順応できず、体温を保てなくなってしまう	<ul style="list-style-type: none"> ①水分補給を ②エアコンの活用 ③脱ぎ着できる服装で ④無理のない外出計画を
肌トラブル	<ul style="list-style-type: none"> ・赤み ・かさつき ・吹き出物 ・かゆみ ・ニキビ 	気温上昇による空気の乾燥や気温差寒暖差による疲労の中で紫外線の影響や花粉・PM2.5の刺激を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ①適切なスキンケアを ②睡眠と食事の質を高める ③花粉対策や紫外線対策を

この5月の対策が夏を乗り切る対策にもつながると言われています。

夏を楽しく元気に過ごすためにも、この時期からの体調管理を心掛けてください。

5月の予定

各地区で水取りが始まり、5月には田植えも行われて、依那古地区が新緑に染まります。心地よい季節になりますが、ご家族でお出掛けでもどうですか…

日	月	火	水	木	金	土
28 猪田神社春季例大祭 地区戦没者慰霊祭	29 (昭和の日)	30	5/1	2	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)
5 (子どもの日)	6 (振替休日)	7	8 自治協・幹事会	9	10	11
12	13	14	15 依那古地区住民自治協議会 総会	16	17	18
19	20	21	22 産業安全部会	23	24	25
26	27	28	29 地域部会	30	31	6/1 上野南小 運動会 健康スポーツ部会
2 (※運動会予備日)	3	4	5	6 依那古地区人権啓発 草の根運動推進会議 全体会	7	8 教育交流部会