

春の訪れと共に、吹く風も柔らかく穏やかな季節となり、綾織町が桜で彩られる日が待ち遠しい毎日となりました。

新年度のスタートを例年通り迎えられる喜びと共に、コロナに対する緩和も始まり、明るい日々が少しずつ見え始めてきたように思います。

まだまだ夜は冷える日もございます。お風邪を召されないよう、お過ごしください。



～みんなの井戸端会議～

3月18日に開催された「みんなの井戸端会議」には27名の方が参加しました。

皆さんの意欲的な質疑に、多田市長もだんだんと熱が入り、立ち上がって答弁されたり、ホワイトボードを使って解説くださいました。よりよい、町づくりへとまた一歩前進したのではないのでしょうか。

防災点検



自治会長さん方のご協力を頂き、防災点検を行いました。発電機や投光器等が正常に運転するかをみんなですっかり確認しました。

また、推進会職員で避難訓練を実施し、それぞれの役割分担の確認をしました。

是非ご家庭でも日頃から“いざ”という時の行動を確認しておきましょう！！

イベントのご案内

春の茅刈り・茅場火入れ



～茅刈り～

4 / 15(土) 09時～15時 ※雨天中止

持ち物：昼食、お持ちであれば刈払鎌

服装：野外作業に適した服装（防寒、長靴、軍手）

集合：9時に地区センター（乗合で移動）



～火入れ～

4 / 16(日) 06時～08時30分 ※雨天延期

持ち物：お持ちであれば刈払鎌

服装：野外作業に適した服装（防寒、長靴、軍手）

集合：6時に地区センター（乗合で移動）

※写真は昨年の様子です

☆参加ご希望の方は綾織地区センターにお問い合わせください。

☎/FAX：0198-62-2838

綾織地区センターから お知らせ

4月は綾織町の人事異動に関する、ミニ広報臨時号を発行致します。

また、カレンダーを単体で発行する事となりました。ぜひご活用ください。

保健師さんからのお知らせ

季節の変わり目です。みなさんの体調はいかがですか？

春は、日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは春になると、「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などの経験はありませんか？そこで今回は、春の不調を乗り越えるポイントをお伝えします。

①規則正しい生活（起床・食事・運動）を心掛ける

②寒暖差をなくす



③お風呂に浸かる

④質の良い睡眠をとる



⑤ストレスをコントロールして心を健康に保つ



春は気候の変化だけではなく、生活の環境も大きく変化する時期です。心と体を整えて、春の不調を乗り越えましょう！



健康長寿課健康推進係
保健師 佐藤 綾子