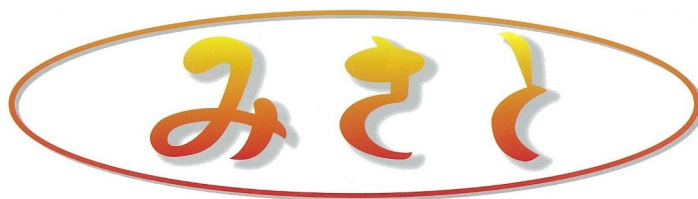




地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は1月1日発行です）

地域だより「みさと通信」



令和8年10月1日発行
第90号 秋 fall quarter

編集発行／
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111



みさとの丘学園後期課程

『男子バレーボール部』東海大会出場！！



津市中学校夏季総合体育大会が6月13日（土）から市内各会場で開催され、各部の選手・顧問がチーム一丸となって戦う姿に保護者から大きな声援が届けられていました。

この大会後の新チームからは、津市の部活動のあり方が拠点型部活動等に移行していくことになるため、みさとの丘学園としてチームでの出場は最後になります。大会ではすべての選手がその1試合に全力を注ぎ、最後まで諦めることなくプレーする姿が印象的でした。そして男子バレーボール部が準優勝となり、県大会の出場キップを掴み取りました。

さらに、男子バレーボール部は三重県中学校総合体育大会（7月27日（月）～28日（火）開催）において準優勝に輝き、2年ぶりに東海大会の出場を決めました。東海中学校総合体育大会（8月9日（日）～10日（月）、岐阜県山県市開催）では、愛知県第3代表チームに対して最後まで全員バレーで戦い抜きましたが惜敗となりました。

全国大会への出場は叶いませんでしたが、大舞台での選手の堂々とした戦いぶりに感動を覚えました。

みさとの丘学園が開校10周年を迎えました！

平成29年4月、美里地域の義務教育に就学するすべての子どもたちが集う「みさとの丘学園」が開校し、今年度10年目を迎えました。これを記念して、児童・生徒・教職員と当日ご参加いただいた保護者の方々と航空写真撮影を行いました。学校にお越しの際はご覧ください。





食生活改善推進員（美里支部）通信

今年も暑い夏が過ぎ去り、日に日に秋の気配が漂ってきました。

今回はそんな秋の午後のおやつとして、秋の夜長のお供としてお薦めなヘルシースイーツをご紹介しますと思います。

ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

抹茶スープの豆乳白玉（2人分）

【材料】

白玉粉	25 g	
絹ごし豆腐	35 g	
抹茶		小さじ1/2
グラニュー糖	10 g	
お湯（80℃ぐらい）	60ml	



作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れて、よく練り、6等分にして丸め、中央を押してくぼませる。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、中火で①を茹でる。浮いてきたら、そのままさらに1分茹で、冷水にとる。
- ③ ボウルに抹茶、グラニュー糖を入れ、分量のお湯を注いで、泡だて器で混ぜる。
- ④ ②の水気を切って器に入れ、③を注ぐ。



つ・環境フェスタ開催！！

つ・環境フェスタを開催します！ ご家族そろってご来場ください。

テーマ：つながる ひろがる みんなの『だ津たんそ（脱炭素）』
～子どもたちの未来のために～

と き：令和8年11月14日（土）10：00～15：00

ところ：メッセウイングNHW（メッセウイング・みえ）

内 容：環境をテーマとした展示・体験コーナー、緑と花のコーナー
地元物産を扱う地産地消・飲食コーナー、舞台コーナーの催し
小中学生の環境学習、環境ポスター展示、フリーマーケットなど



展示・体験コーナー

美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時～17時

●おはなし会（10月～12月）

とき

10月11日（日）10:30～ ボランティア

12月20日（日）10:30～ ボランティア

ところ

図書館内おはなしコーナー

●休館日

毎週火曜日

特別整理日 10月13日（火）～10月23日（金）

年末年始 12月28日（月）～1月4日（月）





美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

7月5日から8月29日にかけて美里プラモデルフェスタ「模型展」を開催しました。
9月2日から10月30日まで、長野教育集会所に通う、みさとの丘学園児童たちの「夏休み子どもたちの作品展」を開催しています。これは、子どもたちが人権教養講座で作成した絵画、習字作品などです。

11月1日から12月27日までは、美里アートクラブ共催による、美里地域在住であった「今瀬永利子さん（故人）遺作展」が開催されます。



美里分署通信

☎279-2136



林野火災に注意！

屋外で火を扱うときは、次のことに気を付けましょう。

※ごみ等の屋外焼却は、一部の例外を除き原則禁止されています

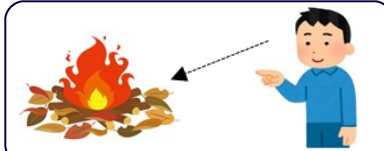


燃えやすい物がないか確認



特に枯れ草等は
燃えやすい！

火から目をはなさない



消火に十分な量の水を準備



消防署へ事前に届出



消防署
火災予防上
必要です！
※届け出ることにより、屋外焼却行為が
合法化されるわけではありません。

林野火災注意報等の確認



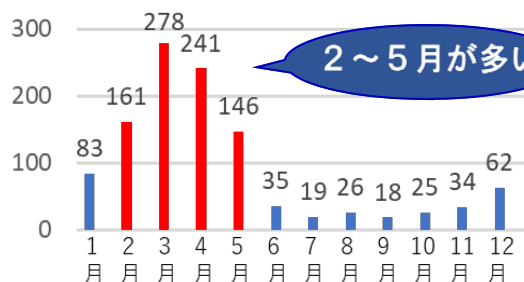
今日は止めよう
強風注意報
乾燥注意報
林野火災注意報

たばこのポイ捨ては絶対ダメ



林野火災の月別出火件数(過去5年間の平均)

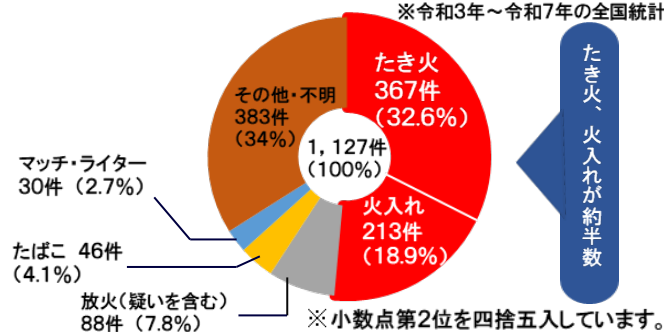
※令和3年～令和7年の全国統計



2～5月が多い

林野火災出火原因(過去5年間の平均)

※令和3年～令和7年の全国統計



たき火、
火入れが約半数

※小数点第2位を四捨五入しています。

お問い合わせ先 津市消防本部 予防課 TEL 059-254-0356





美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128

はじめよう！

減塩チャレンジ！



塩分を摂りすぎると

- ・高血圧
- ・心筋梗塞
- ・脳卒中
- ・腎臓病などのリスク↑

予防のために

1日の塩分摂取量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

を目指しましょう！



すぐできる！減塩のコツ

醤油やソースのかけ方

直接かけずに小皿にうつす、プッシュ式の醤油さしを使うとかけすぎを防止できます



みそ汁の工夫

約1.3gの食塩が入っているので食べ過ぎ注意
野菜を増やして具たくさんにすると減塩できます



香辛料や低塩調味料を活用

塩や醤油ではなく、酸味や香味の調味料を使うことで減塩かつ美味しく食べることができます



ながら運動で + 10分運動しよう！

運動のメリットは心臓・肺機能の向上、骨の強化、足腰の強化、生活習慣病の予防、肥満予防、ストレス解消などたくさん！普段の生活の中であと10分多く運動しましょう！

ながら運動の紹介

座りながら

- ・足を浮かせる、腰をひねる

通勤途中に

- ・歩幅を大きく、早歩き、階段を使う

食器を洗いながら

- ・かかとの上げ下げ

洗濯物を干しながら

- ・スクワット、脚のストレッチ

買い物しながら

- ・カートを使わず腕の筋力アップ

窓を拭きながら

- ・腕を大きく伸ばす



美里保健センター運動施設

歩行用プール、筋トレなどができるジム施設があります。なかなか運動が続かない方は運動施設を利用してみませんか？

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)

使用料 16～64歳 310円

65歳以上 150円



施設を利用するには事前に講習会を受講する必要があります。
詳しくはTEL:059-279-3550までお問い合わせください。

