



地域だより「みさと通信」

みさと

令和6年1月1日発行
第79号 冬 winter quarter

編集発行／
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111



新春インタビュー！！

「二十歳のつどい」実行委員のお2人に「20歳を迎えて思うこと」をお聞きました。

飯田脩平さん

ついこの間、中学校を卒業したような感覚で、まだまだ20歳という実感は全くないですが、20歳を迎えるにあたって、今まで以上に自分自身の行動や言動、全てのことに責任を持ちたいです。そして、何をするにも「周りを見て」何をするべきなのか、何ができるのかを考えて、やるべきことをしっかりできる人間になりたいです。

私は小さい頃から虫取りをしたり、自転車で自然の中を走り回ったり、美里でたくさんの自然に触れてきました。そのおかげで自然が大好きになり、将来やりたいことも見つけることができました。そんな私をここまで育ててくれた美里を、いつか「農業」で盛り上げていきたいです。具体的なことはまだ考えていませんが、それが私にできる美里へのお礼でもあるのかなと思います。



福山蒼空さん

「20歳なんてまだまだなんだろうな」そう思っていた頃が懐かしくなるくらいあっという間に20歳を迎えました。

20歳になるという一つの節目を迎え、うれしい反面、不安なこともあります。私はこれまで困ったことや辛いことがあったとき、家族や友達が近くにいて助けてくれることが当たり前、どんな事でもわがままを言って親に頼ってしまうことが当たり前でした。

そんな私も春から社会人として新たなスタートを切ります。環境が変わり、分からないことが増え、悩むこともたくさんあると思います。ですが、失敗を恐れずたくさんのことに挑戦していきたいです。

最後に、ここまで支えてくれた家族に「ありがとう」と伝えたいです。



美里まつりを開催しました

美里まつり実行委員会 ☎279-8111

去る11月19日（日）に、秋晴れの中、大勢の参加者のもと美里まつりを開催しました。

ステージでは、消防音楽隊や美里龍神太鼓の演奏、キッズファッションショー、みさと幼稚園の園児によるダンス、サンバのパフォーマンス、駒田早代さんによる三味線ライブで盛り上がり、会場内には多くのキッチンカーや飲食ブースも出店し、美味しいものを求める人で大賑わい、フィナーレは秋の夜空を彩る花火で締めくくりました。





薬剤師会からの健康情報

津薬剤師会 ☎255-4387

便通が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや肩こりなど、全身に影響が出ることもあります。

便秘の原因を分類すると、機能性便秘3種類と器質性便秘の計4種類に分けられます。

弛緩性便秘：大腸の運動が低下

水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプ。頻度が高く、女性や高齢者に多い。おなかが張る、食欲低下、イライラなどの症状も起こる。



けいれん性便秘：大腸の過緊張

腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、コロコロした便になるタイプ。便秘と下痢を交互に繰り返すことも多い。

食後に下腹部痛、残便感などの症状があることもある。

直腸性便秘：直腸に便が停滞

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプ。高齢者や寝たきりの人のほか、排便を我慢する習慣がある人に多い。

器質性便秘

大腸がん、腸管癒着などの原因があって、大腸に通過障害が起こるタイプ。血便、激しい腹痛、嘔吐などがあればすぐ病院へ行きましょう。このような便秘では、腸管穿孔を起こす恐れがあるので下剤を使用してはいけいといわれています。

**自分の便秘のタイプを知り対応していきましょう。
必要であれば、医師、薬剤師に相談してください。**

美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501



11月7日から12月22日にかけて、夏に同館で作品展を開催した山口氏を含めたグループの、アニメや特撮の模型の展示がありました。

地元の方だけでなく、市外の方や、夏に鑑賞に来られた方も訪れ、新しい模型に心をワクワクさせながら立ち止まって鑑賞されていました。

また、1月6日からは、南長野在住の平田さんが収集した「映画ポスター展」を開催します。

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 (1月～3月)

とき

3月13日(水)10:30～図書館職員

ところ

美里文化センター2階

●休館日

毎週火曜日

毎月最終木曜日 (館内整理日)

年末年始 12月27日(水)～1月4日(木)



* 熱や咳など風邪の症状がみられる方は、ご遠慮ください。

* 状況によっては、中止・閉館になる場合があります。



【お知らせ】地域だより「みさと通信」は、年4回の発行(次号は4月1日発行)





みさとの丘学園の児童・生徒の人権標語・ポスター入賞作品紹介！

「人権標語入賞作品」

- 確かめよう それが本当に 正しいか(新 采奈)
- 「大丈夫？」それだけで本当に救えたの？(岡山奈央)
- 「遊びだよ」されてる側は「本気だよ」(仲宗根みらい)
- 無理してない？その笑顔(前川結愛)
- 大切にしよう 相手の心も自分の心も
差別は心を傷つけるから(松田優愛)
- 振り返ろう自分の発言、行動を(山尾栄都)
- 一人ひとりを大切に 自分自身も大切に(大形未沙希)
- いじめ・差別をなくそうと自分から行動をする(川上千愛)
- 見た目なんて関係ない みんな同じ人間だ(角田真菜)
- 自分も他人もみんな平等な人権がある(高橋心緒)
- それぞれの色
一人ひとりの個性を大切に(長谷川初帆)
- みんなで育てよう笑顔の花(細野心吾)
- 本当に優しい人は
逃げる勇気を持っている(北上由奈)
- 初めから正しく動け前向きに(小宮慎大)
- いつでも自分が差別をなくす側(東海寧音)
- 人々はだれもが平等であるべきだ(仲宗根あすか)
- 人を傷つける「言葉(ナイフ)」は
誰もが持っている(森川晴妃)
- 言葉とはときにひどくて辛くなる(矢田志珠)

「人権ポスター入賞作品」



三井颯馬



清水柚那



西山真聖



中島花音



野田寿珠



福山来夢



川上千夢



中世古良芽



北上莉聖



野本真央



大平花笑



谷 莉々葉



渡邊ほのか



稲継心優



久家佳奈海



長谷川初帆



安井陽香



小林桃子



小西陽向



芝原由珠



新 采奈



角田真菜



高橋心緒



山下 拳



谷口実優羽



掲載順は、順不同です。





美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128

冬の健康管理のポイント

★感染症に気をつけよう★

今年は10月からインフルエンザが流行し、学校等でも臨時休業や学級閉鎖が出ています。予防のためには手洗い、うがい、マスクの着用、人ごみへ出かけることを避ける事が大切です。また、インフルエンザの予防接種も効果的です。



★家の中の『温度差』に気をつけよう★

急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起こる健康被害を「ヒートショック」といいます。

暖かい場所から移動して寒い脱衣所で服を脱いだり、寒いトイレでいきんだりすると血圧が急上昇して心臓病や脳卒中の発作を起こすおそれがあります。

また、寒い脱衣所から急にあったかい浴槽に入ったときには、温暖差によって血圧が急降下して失神してしまい、溺れたり、転倒による骨折などの恐れもあります。

ヒートショックを予防するポイント

- ☒ 暖かい場所から寒い場所に出るときは、暖かい服を羽織る。
- ☒ 脱衣所やトイレなど寒暖差が大きい場所に暖房器具を置き、温める。
- ☒ お風呂ではシャワーや浴槽のふたを開けておくなど湯気で浴室を温める。
- ☒ 飲酒後の入浴は控える。（飲酒により血圧が下がり、入浴することでさらに血圧が下がるため危険です。）



★『脱水』に注意しよう★



冬場は、外気の乾燥、暖房器具などによる室内の乾燥により体内の水分が失われがちです。

また、夏に比べ水分摂取の意識が低くなることや、特に高齢者はのどの渇きを感じにくいことから必要な水分量が不足し、脱水症状を引き起こすことがあります。冬場もこまめに水分をとるようにしましょう。

「ころころ広場」開催

美里地区社会福祉協議会 ☎279-2999

毎月1回（原則第1月曜日）、美里社会福祉センターホールにて、主任児童委員を中心に、未就園児（0歳児から）を対象に遊びの場を提供します。ふれあいあそび・季節の歌などもあり、親子で楽しめる内容となっています。保護者間の交流を図ることもでき、楽しい時間を過ごしていただくことができます。

また、子育てボランティア中心に行う「プチころ&ママタイム」も、毎月1回（原則第3月曜日）に実施しています。

いずれも参加費は無料で、事前のお申込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

詳細については、美里地区社会福祉協議会までお問い合わせください。



美里分署通信

☎279-2136

冬になると餅を食べる機会が増えますが、餅などがのどに詰まって起こる「窒息」の救急事案が増えるのもこの時期です。不慮の窒息に遭われるのは65歳以上の方が約9割を占めています。

予防のために

乳幼児や高齢者が餅を食べるときは、小さく切って食べやすい大きさにしましょう。

餅が詰まったら



☆意識がある場合は咳をさせましょう。

☆餅が出ない場合は、「背部叩打法（肩甲骨の間を何度も叩く）」や「腹部突き上げ法（後ろから相手のへそ上辺りで両手を組み、手前上方に圧迫する。妊婦や乳幼児には行わない。）」を実施する。

☆反応がなくなったら、心肺蘇生法（人工呼吸と胸骨圧迫）を実施する。

ご不明な点はお気軽に美里分署までお問い合わせください！！

【お知らせ】地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は4月1日発行）

