



地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は10月1日発行です）



地域だより「みさと通信」



令和5年7月1日発行
第77号 夏 summer quarter

編集発行／
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111



ご入学・ご入園 おめでとうございます

4月7日、みさとの丘学園で入学式が行われ、19人の児童が入学しました。

9年生のお兄さんお姉さんに手をつないでもらい体育館に入場し、6年生のお兄さんお姉さんと退場しました。

緊張している様子も見られましたが、笑顔いっぱいのいきいきとした表情を見せてくれていました。

これから9年間にわたる、みさとの丘学園での学校生活が始まります。



4月10日、みさと幼稚園で入園式が行われ、3歳児3名の子どもたちが仲間に加わり、総勢23名になりました。保護者や在園児が見守る中、名前を呼ばれた新入園児はかわいい声で返事をしました。また、年長さんと一緒にチューリップの歌をうたったり、手遊びをしました。これから始まる幼稚園生活、いっぱい遊んでたくさんの友達を作り、みんな一緒に楽しく過ごします。



初めまして！



美里駐在所 ☎ 279-2110

今年の3月13日に、伊勢警察署から津警察署美里駐在所に赴任しました坂谷（さかたに）です。

私は、松阪市に自宅があり、妻の仕事や子どもの学校の都合から、単身赴任でやってきました。

美里町は、初めての土地ですが、私の母方の出身地が松阪市宇気郷（うきさと）村という山間部で、美里町とよく似た環境であり、また、美里町の方々が親切にしてくださるので、すぐに溶け込めてうれしく思います。

至らぬところもあるかと思いますが、美里の安全・安心のために尽力したいと思っていますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願いします。

パトロール中などに私の姿を見かけた際には、遠慮なく声をかけていただければ幸いです。



美里地域のために、ご尽力いただきます

●令和5年度自治会長 【 】内は地区名（敬称略）

【五百野】野田 孝夫【足 坂】浅井 秀志【三 郷】服部 勝【南長野】森田 正美
【北長野】細谷 演夫【細 野】榎本 周芳【平 木】中尾 和典【中 野】山川 稔也
【桂 畑】中西 正博【家 所】増井 昌紀【穴 倉】前川 稔彦【高座原】正岡 隆文
【日南田】今井 充孝【船 山】寺坂 行雄【長谷山ハイツ1】平井 龍治【長谷山ハイツ2】前田 幸三





薬剤師会からの健康情報

津薬剤師会 ☎255-4387

健康食品と薬とは全く別のものです

錠剤やカプセル状の健康食品を医薬品と思っている方もいるようですが、それらは別のものです。

違いを理解して、正しく使おう！！

＜医薬品と健康食品の違い＞

医薬品

- ・効果や有効性を国が承認したもの。
- ・製造・販売には様々な厳しい基準がある。→品質が保たれている。
- ・病気やけがの治療や症状の緩和



健康食品

- ・効果効能を保証するものではない。
- ・製造・販売には医薬品のような厳しい基準がない。→品質が保たれているとは限らない。
- ・健康の維持・増進のサポート



注意！

★健康食品と医薬品の併用は慎重に！

健康食品（サプリメント）の成分によって、医薬品の効果が弱まったり、副作用が強まったりすることがあります。併用したいサプリメントがある場合は、医師や薬剤師に相談することをお勧めします。

★アレルギーに注意する！

医薬品は医師等から事前にアレルギーの有無を確認され処方されますが、健康食品（サプリメント）は自己判断で購入するものなので、注意が必要です。

美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501



3月7日から4月30日にかけて、美里アートクラブによる「作品展」、5月2日から6月30日にかけて美里水彩画クラブの水彩画「二人」展が開催され、多くの方がひとつひとつの作品に足を止め、ゆっくり鑑賞されていました。

また、7月8日からはジオラマの「幸伸展 参」が開催されます。



美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時～17時

●休館日 毎週火曜日

●おはなし会（7月～9月）
とき

7月23日（日）10時30分～ どんぐり

館内整理日
7月20日（木）
9月 7日（木）
9月28日（木）



※館内整理日も休館です。





義務

高齢者の大切な命を守ろう！ 住宅用火災警報器

設置していますか？ 点検していますか？

住宅用火災警報器の設置が高齢者の命を救う！！

住宅用火災警報器は、津市火災予防条例で、平成20年6月から**すべての住宅**において**設置が義務化**されています。また、定期的な点検や機器の取り替えなど**維持管理についても義務化**されています。電池や部品の寿命が約10年と言われ、すでに一部のご家庭では取替え時期にきています。

そしてなんと住宅火災による死者のうち、**約7割が65歳以上の高齢者**であり、その多くが就寝中などの**逃げ遅れ**により発生しており、もしも住宅用火災警報器が設置されていれば、助かった命があったのかもしれない。



住宅用火災警報器の効果について

設置している場合は、いない場合と比べて**死者の数は半減!!**。焼損床面積と損害額も大幅に減少するといわれており、住宅用火災警報器の設置で、**火災の被害を少なくできます!!**



(総務省消防庁による平成29年から令和元年の火災報告から集計)

どこで買える？取り付け場所は？

防災機器販売店やホームセンター、家電量販店などで購入できます。取り付けを合わせて依頼できるお店もあります。

取り付け場所は**寝室、階段**(2階に寝室がある場合)が**義務**で、台所は義務ではありませんが、推奨しています。

また、住宅用火災警報器は、火災の煙を感知する「煙式(光電式)」と火災の熱を感知する「熱式(定温式)」がありますが、寝室や階段には【煙式】の設置が義務付けられており、台所には熱式の設置が推進されています。



〈お問い合わせ先〉津市消防本部予防課 059-254-0356

美里分署通信

☎279-2136

『熱中症は予防が大切です』

熱中症は、運動や労働、高温環境などによって生まれた熱が、高温多湿の環境でうまく放散されずに体にこもり、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることによって起こり、特に高齢者や子どもがかかりやすいと言われています。

症状は、めまい、失神、頭痛、吐き気、倦怠感、ひどい場合だと痙攣や意識を失うこともあります。



＜予防対策＞

- ・暑い日や熱い時間帯はできるだけ外出を避け、室内でもエアコンを適度に活用しましょう。
- ・こまめに塩分や水分を補給しましょう。
- ・暑さや体調不良を我慢せず、無理をしないようにしましょう。
- ・寝る前にも水分補給するなど、夜間睡眠時の熱中症にも注意しましょう。

美里保健センターからのお知らせ

【美里地域のがん検診等のお知らせ】

- ★「がん検診等を受けたいけどかかりつけ医がない」「受け方や受ける場所がわからない」人は一度、美里保健センターで検診を受けてみませんか。
- ★津市のがん検診は早期がんを発見し、早期治療をする事でがんで亡くなる人を減らすことを目的としています。**自覚症状がある人は検診を待たずに医療機関を受診しましょう。**

会場 美里保健センター 実施日 10月16日(月)	特定健診※1	後期高齢者健診	胃がん検診（X線バリウム）	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診（マンモグラフィ）	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	胸部レントゲン ※2	
									肺がん検診	結核健診
申し込み先	申し込み開始日 8月28日（月）より 三重県健康管理事業センター ☎059-221-5115								不要 ※3	
【受付時間】 9時～11時	●	●	●	●	—	—	●	●	●	●
【受付時間】13時30分～15時	—	—	—	●	●	●	—	—	—	—

対象者や内容等については、受診券に同封されるお知らせ、または広報津6月16日号と同時期に配布の『津市がん検診と健康診査のご案内』、津市ホームページをご覧ください。

- ◆会場は、美里保健センター(津市美里町三郷44番地1)です。
- ◆受診を希望される方で、**受診券をお持ちでない人は、お問い合わせ先へご連絡ください。**
- ◆精密検査を受けるまでががん検診です。検診結果が要精密検査の場合は必ず精密検査を受けましょう。
- ◆国はがん検診の受診を特に推奨する対象者の年齢を69歳以下としています。がん検診のメリット・デメリットを理解し正しい知識をもって受けましょう。

- (※1) 特定健診とは、津市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を受けられます。
- (※2) **65歳以上の人は、肺がん検診か結核健診のどちらかを選択してください。**
- (※3) 結核健診の申し込みは不要ですが、感染症の流行等により予告なく中止になる場合があります。受診前に美里保健センターにご確認ください。

【お問い合わせ】

- 〈特定健診〉津市保険医療助成課 保険担当 ☎229-3317
- 〈後期高齢者健診〉津市保険医療助成課 後期高齢者医療担当 ☎229-3285
- 〈がん検診等〉津市美里保健センター ☎279-8128

検診等の日時、内容等は大雨や台風等により急遽、変更及び中止になる場合があります。最新の情報は、美里保健センターまでお問い合わせください。