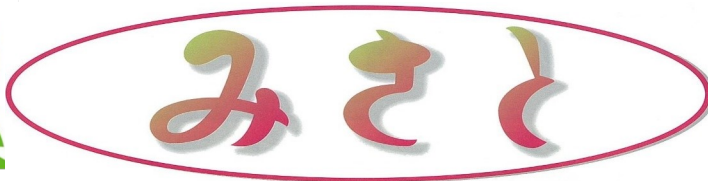




## 地域だより「みさと通信」



令和8年1月1日発行  
第87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！！

「津市二十歳のつどい」実行委員の2人に「20歳を迎えて思うこと」をお聞きしました。

#### 角田 陽菜（すみだ ひな）

20歳を迎え、自分の将来について考える機会が増えました。現在、看護学生として実習に臨む中で、患者さんを前に緊張して思うように動けなかったり、コミュニケーションに悩んだり、自分の弱さと向き合う場面が多くあります。

しかし、その度に仲間を支えられ、「もっと成長したい」「自分なりの看護を見つけない」という思いが強くなりました。さらに、家族や周囲の人が日々応援してくれていることのありがたさにも気づき、感謝の気持ちをしっかり伝えたいと感じています。また、帰宅途中に地域の方が「おかえり」と声をかけてくださることがあり、その温かさにも何度も励まされました。

20歳という節目をきっかけに、自分の考えを丁寧に言葉で表し、思いやりをもって周囲の人と向き合える看護学生でありたいと思います。



#### 水谷 頼武（みずたに らいむ）



20歳という節目を迎え、この一年は自分の将来の土台をしっかりと作る一年にしたいと考えています。これまでの経験を踏まえつつ、新しいことにも積極的に挑戦し、自分の可能性を広げていけるよう努力していきます。

また、周囲の人とのつながりを大切に、相手を尊重しながら自分らしさを忘れない、良い人間関係を築いていきたいと思っています。生活面では、時間の使い方やお金の管理を見直し、自立した大人としての意識をより強く持つよう心がけます。

さらに、健康や体力づくりにも継続して取り組み、日々のパフォーマンスを高めていきたいです。20代最初の一年を、将来自信をもって振り返ることができるよう、挑戦と成長を意識して過ごしていきます。

### 美里分署通信

☎ 279-2136

#### 消防団員募集！！

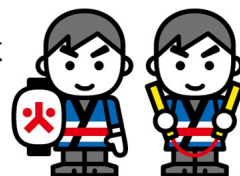
美里分署では、消防団員を募集しています。

消防団は、消防組織法に基づき、それぞれの市町村に設置される消防機関です。地域における消防防災のリーダーとして、常に地域に密着し、住民の安心・安全を守る役割を担います。

全国的に消防団員の減少と地域防災力の低下が危ぶまれており、消防団の力が欠かせない状況です。

また、全国では女性消防団員の方々が活躍しており、女性消防団員は年々増加しています。

消防団の活動を通じて地域への貢献をしてみませんか？





## みさとの丘学園の児童・生徒の部人権標語・ポスター入選作品紹介！

美里人権フェスティバル実行委員会の取り組みの一環として、美里地域の子どもを対象に、「親子」「家族」で標語・ポスターの製作を通じて、人権についての対話が生まれ、作品の展示を通じて人権啓発につなげることを目的とし、標語・ポスターを募集しました。

### 「人権標語入選作品」

- 人と人の心の壁は相手のことを知ろうとすることでなくせる(中世古良芽)
- あなたの勇気がみんなの勇気になる(宮下希唯)
- 言葉で人は救われる(田中優晴)
- 自由に生きることが幸せへの鍵(向出光玖)
- 一人ひとりの行動が未来をかえる(松田花蓮)
- うその笑顔ではなく、本当の笑顔へ(西 美晴)
- まずは相手のことを知ってみよう(小林桜子)
- 言葉は励ますこともできるけど凶器にもなることもある(小宮彰太)
- 多様性を認め合おう!(福山陽平)
- 人権は、奪ってもいけないし奪われてもいけない(坂本紗羽)
- 命に順位も位もない!(高士暁登)
- 自分たちの意見が周りを変える(野本真央)
- 違いをさ 認め合ったからこそ きずな有り(前川結愛)
- 多様性 内にひめるも 十人十色(織田 俊)
- 見つけよう 自分の色の すばらしさ(山口莉央)
- 「大丈夫」 SOSに 気づいてよ(岡山奈央)
- 一人ひとりが 自分らしくいられる 社会へ(谷口実優羽)
- 人の個性 否定するあなたは 人じゃない(辻本 隼)

### 「人権ポスター入選作品」



川北悠乃



岸本智也



久世凱翔



櫻井 陽



白山凛空



今岡愛絆



平澤 貫



丸岡 暖



大平花笑



川北楠乃



岡副 俊



渡邊 樹



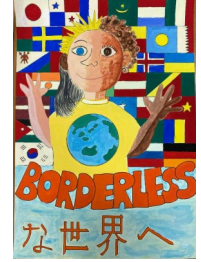
池村青南



梅谷琉愛



工藤陽歩



田中優晴



清水柚那



塚越文五



西 美晴



岩城愛虹



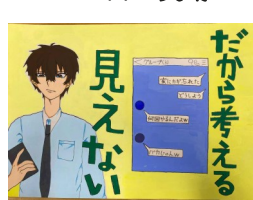
小林桜子



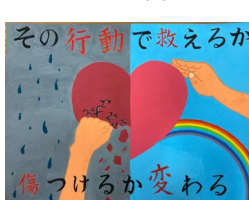
中世古良芽



高士暁登



野本真央



渡邊ほのか

※敬称略  
※掲載順は、順不同です。







## 窓口受付時間の短縮

～皆さまのご理解・ご協力をお願いします～

「時間外勤務の削減による財政的効果」、「業務改善を検討する時間を確保することでの市民サービスの向上」、「職員の働き方改革の推進」を目的に実施します。

令和8年2月2日(月)から  
**8:45～16:00**

※電話についても、できる限り窓口受付時間内におかけください。

### 便利なコンビニ交付やオンライン申請のご利用を

- マイナンバーカードをお持ちであれば、コンビニエンスストア等のマルチコピー機で、住民票の写し、戸籍謄本、印鑑登録証明書、所得課税証明書等の証明書を取得できます。
- 転出届、児童手当等の手続きは、お手持ちのスマートフォンやパソコンからオンラインで手続きいただけます。



▲コンビニ  
交付サービス



▲いつでも  
オンライン申請

### 美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

11月2日から12月27日にかけて、美里アートクラブの「作品展」を開催していました。来館者は油絵、水彩画、パステルアートなどによる人物、静物、風景などの作品を立ち止まってじっくりと鑑賞されていました。



また、1月7日からは、2月27日まで田中裕美&常樹さんによる「アトリエ裕々の世界」を開催します。

展示内容は、インクアート、パステルアート、モルタルデコなど様々な作品が展示されます。

### 美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 9時～17時

●おはなし会

と き 令和8年3月15日(日)10:30～

語り手 どんぐり

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)

年末年始日

12月28日(日)～1月4日(日)

\*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)





## 美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128

### 適正飲酒でお酒と上手に付き合しましょう／

年始年末は、お酒を飲む機会が増えます。『今日だけは特別』とたくさんお酒を飲む日が続くと、飲酒のデメリットが大きくなります。適正飲酒を守りましょう。

#### お酒の目安

##### 【飲酒量】

健康に悪影響を及ぼさない量は、純アルコール量で1日に**20g**程度までです。  
ビール500ml、日本酒1合、ワイン220ml、焼酎25度で100mlのいずれか**1つ**が目安です。

##### 【連続して飲酒をしない】



毎日晚酌をする人や宴席等で飲酒量が多い人は1週間単位で飲酒量を調整しましょう。

1日中飲み続けるような飲酒は特に危険です。

#### 《純アルコール量（g）の算出》



飲んだ量（ml）×度数（5%なら0.05、25度なら0.25）×0.8

アルコールはその種類を問わず飲めば飲むほど血圧は上昇します。特に大量飲酒は血圧上昇とともに血液を固まりにくくするので脳血管疾患の原因になります。

また、アルコールが弱い人や未成年にお酒を勧めるのは厳禁です。



## 食生活改善推進員（美里支部）通信



今回は、**骨粗しょう症**予防のメニューを紹介します。

骨粗しょう症とは身体の骨の強度が低下し、骨折しやすい状態になることです。

不足しがちなカルシウムに着目した食事を作ってみませんか？

### まろやか炊き込みご飯（約3人分）

米	1合
鶏もも肉	80g
人参	30g
油揚げ	1枚
ごぼう	30g
干し椎茸	2枚
牛乳	80ml
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
昆布茶	小さじ1/2
木の芽や三つ葉等	適時

#### 作り方

- ① 干し椎茸は軽く水洗いし2カップぐらいの水で戻す。戻ったら薄切りにする。（戻し汁は炊飯時に使うので捨てない。）
- ② 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。人参と油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきにしてお水にさらす。
- ③ 炊飯器に洗った米、Aを入れて、目盛りの線まで水を入れ、20～30分ほどおく。
- ④ ③に①、②を入れて炊飯する。炊き上がり後にさっくり混ぜ、器に盛り、木の芽や三つ葉をのせる。

### 切り干し大根とピーマンの南蛮酢あえ（2人分）

切り干し大根	25g
ピーマン	2個（40g）
唐辛子	1本
B 酢	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

#### 作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水けをきる。ピーマンは千切りにする。唐辛子は種を取り除き輪切りにする。
- ② 耐熱ボウルにBを入れて電子レンジ（600W）で30秒加熱する。唐辛子を加える。
- ③ ボウルに①を入れて②をかけて和え、器に盛る。

【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）

