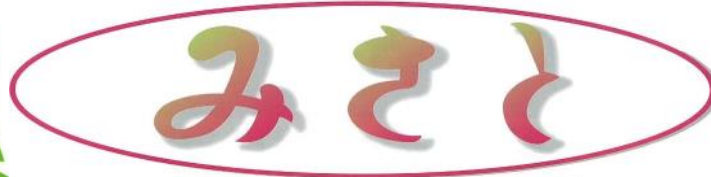




# 地域だより「みさと通信」



令和4年1月1日発行  
第71号 冬 winter quarter

編集発行/  
津市美里総合支所  
地域振興課  
☎ 279-8111

## 交通安全のお勉強をしました

(10月6日)

みさと幼稚園で園児34人が津市交通教育プロバイダ指導のもと、交通安全についてお勉強しました。

教えてもらった3つのお約束は、

- ①道路は右側を歩く
- ②信号を守る
- ③飛び出しをしない

この3つのお約束のDVD動画をじっくり見たあとに、信号機、横断歩道を使って「歩く練習」をしました。手を上げて安全に横断歩道を渡りました。最後にみんなで大きな声で「3つのお約束」を確認して、大きな声でプロバイダの先生にお礼をして終了しました。いい勉強になりました。



## 活動してきたこと・伝えたいことを発表 (10月23日)

美里文化センターで、みさとの丘学園後期課程文化祭が開催されました。コロナ禍で昨年同様、規模を縮小しての開催となりましたが、音楽部の素敵な演奏で盛り上がった後、各学年とも人権劇の発表をしました。



7年生は「制服のきまり」を変更するために実際にしてきた活動を通して、誰もが自分らしく生きられる学校・社会とは何なのかを劇を通して投げかけました。

8年生は紫雲丸事件で犠牲になった子どもたちのお母さんが中心となり立ち上がった「教科書無償化の運動」を再現しました。

9年生はこれまで学んできたことを元に場面を設定し、卒業後、進んだ先で差別に出会ったときにどのような行動を選択していくべきなのかを考え、迫真の演技で発表しました。

各学年、生徒たちの真剣な思いが強く伝わってくる劇でした。



## 美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

10月から11月まで美里アートクラブ絵画作品と長野教育集会所での子どもたちの作品を同時に展示していました。

現在は、南長野在住の平田氏が収集したラジコン飛行機を1月30日まで展示しています。

また、2月は美里の地蔵様の写真展を開催する予定ですので、ぜひご来館下さい。





## 人権が尊重される地域づくりを目指して

みさとの丘学園の児童・生徒を対象にした人権標語・ポスターの入賞作品を紹介します。

### 「人権標語入賞作品」

- ★「みんなが」じゃなくて「自分が」にする
- ★みんな同じ人間 一人ひとりを大事に
- ★一度言ったことは もう消しゴムでは消せない
- ★軽いスマホが重い命を傷つける
- ★心無い一言が人の命を奪う
- ★僕たちの行動1つ世界が変わる
- ★まずは知ろう
- ★いっしょに なくしていこう
- ★無意識の中にある意識を、初心に戻って考えなければならぬ
- ★いじめや差別 ゼロにしていこう これからも
- ★まずは 聞くこと話すこと  
そこから始まる 小さな絆
- ★忘れないで 自分の心が一番大事
- ★差別をなくす側になる
- ★「大丈夫？」その一言で命救う
- ★あなたの心に人権の花 咲かせてみませんか？
- ★人の価値は自分で決める  
あなたに価値を決められる権利はない
- ★周りに流されない自分になる
- ★好きなこと 好きなものを 言える自分
- ★今すぐに いじめや差別 なくしていこう
- ★考えて！うわさする前 ホントかな
- ★友だちだって 家族だって 相手の気持ち考えて！
- ★ありがとう 言って言われて うれしいね
- ★まもうよ 友だちのえがお みんなとね
- ★みんなちがう だからおもしろい

### 「人権ポスター入賞作品」





## 津薬剤師会からの健康情報 ～点眼できていますか？～

高齢になると点眼が困難なことがあります。  
その原因は、老眼で目薬のケースが見えにくくなることや、  
座って首をのけ反ることが難しくなるためです。



### どうしたら点眼しやすくなるの・・・

点眼を失敗してしまったら「寝転んで仰向けになり点眼する」ことです。  
寝た姿勢なら努力しなくても、自然に眼球が天井の方に向きます。  
またご家族の方に点眼してもらうこともいいでしょう。

#### 点眼時の注意点

- ・目薬をまぶたに触れないように
- ・目薬は開封後、1か月経過したら新しい目薬に変えましょう
- ・2種類以上の目薬を続けてさす場合は、5分程度間隔を取ってさしましょう



お問い合わせ：津薬剤師会 電話255-4387

## 美里分署通信

☎279-2136

### 「不慮の窒息」

冬になるとお餅を食べる機会が増えますが、餅による窒息や小児の誤飲など、不慮の窒息は65歳以上の方が約9割を占めています。特に乳幼児や高齢者が餅を食べる時は、小さく切って食べやすい大きさにしたり、なるべく家族と一緒に食べたりしましょう。もしも喉に詰まったら、周囲に助けを呼び、**119番通報**しましょう。意識がある場合は咳をさせ、背部叩打法(肩甲骨の間を何度も叩く)、上腹部圧迫法(胸のみぞおち部分を圧迫する)を実施し、反応が無くなったら心肺蘇生法(人工呼吸と胸骨圧迫)を実施しましょう。



ご不明な点は、もちろんお気軽に**美里分署(279-2136)**までお問合せください！

## 美里図書館からのお知らせ

☎279-8122

●開館時間 午前9時～午後5時

●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28日(火)  
～1月4日(火)

●おはなし会 (1月～3月開催)  
とき

1月13日(木)午後3時～ **なり☆プロ**  
2月10日(木)午後3時～ **なり☆プロ**  
3月10日(木)午後3時～ **なり☆プロ**  
3月16日(水)午前10時30分～ **Maimaiくらぶ**

ところ 美里文化センター 2階



【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)





自宅でできる  
健康づくり

## 簡単タオルストレッチ

居宅生活が長引くことで、からだを動かす機会が減っています。自宅などで機会をみつけて積極的にからだを動かしましょう。



### 肩、肩甲骨ほぐし



タオルは肩幅もしくは肩幅よりも少し外側で持つ



5回～10回繰り返します  
慣れたら回数を増やしましょう



1. タオルを肩幅くらいに持ち、両腕を上げます。
  2. 肩甲骨を引き寄せる意識で、頭の後ろを通すようにタオルを下げます。
- ➡④肩に痛みがある時は、無理せず中止しましょう。呼吸を止めずに行いましょう。

### 脇伸ばし



タオルは肩幅もしくは肩幅よりも少し外側で持つ



5回～10回繰り返します  
慣れたら回数を増やしましょう



1. 両腕を上へ上げて背筋を伸ばします。
  2. 身体を横に倒していきます。
- ➡④ウエストの引き締めにも効果的です。肘と背筋を伸ばして行いましょう。呼吸を止めずに行いましょう。

### ウエストねじり



タオルは肩幅もしくは肩幅よりも少し外側で持つ



5回～10回繰り返します  
慣れたら回数を増やしましょう



1. タオルを広めに持ち胸の前にあげます。
  2. 腕を伸ばしたまま左右どちらかにひねります。この時、胸も一緒にひねりましょう。
  3. 体と胸を正面に戻します。もう片側も同様に行いましょう。
- ➡④ひねる時、下半身が動かないようにしましょう。胸に痛みがある時は、無理せず中止しましょう。

1月23日(日)は、津市議会議員選挙の投票日です

投票日当日の投票時間は、  
午前7時～午後7時です



- 61投票所 旧長野小学校
- 62投票所 高宮公民館
- 63投票所 旧辰水小学校

