

# げいのうかわら版

令和7年1月1日発行

第79号 冬

芸濃総合支所地域振興課

☎059-266-2510

## あけましておめでとうございます

### 2年生、職場体験学習に行ってきました。 芸濃中学校

9月18日(水)～20日(金)、23の事業所にご協力をいただき、2年生職場体験学習を行いました。学校の中では学ぶことのできない貴重な体験とともに、自分の将来の職業や生き方について深く考え、今の自分を見つめる良い機会になり、それぞれに成長をさせていただきました。地域の事業所の皆様の多大なご支援により、無事に終えることができ、心より感謝いたします。



【ファミリーマート芸濃町林店】  
品出しや店内の掃除をさせていただきました。立ち仕事の大変さや笑顔で接客することの大切さも学びました。



【むくの木ワーク】  
利用者さんが普段行っている作業を様々な機械を使って体験させていただきました。また、介助やお見送りなどの施設で働く仕事も体験し、様々な視点から仕事を体験しました。



【しまむら】ハンガー掛けや段ボールつぶしなどを体験させていただきました。服をきれいに陳列させることの大変さや店頭立つことの緊張感や喜びを学びました。



【げいのう わんぱく】  
マスコットになってダンスを披露したり、利用している方々とお話をしたりしました。イベントを企画し、準備・実行する大変さや人のために働くことの嬉しさを学びました。



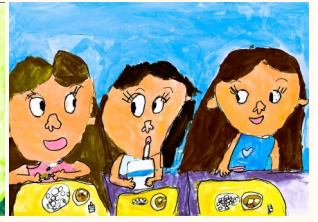
【芸濃町図書館】  
ポップの作成や書架の整理、本の修理、返却処理などの仕事を体験させていただきました。一つ一つの作業を丁寧に、そして円滑に進めることの大変さを学びました。



# 令和6年度人権ポスター・標語入賞作品

小学校低学年

うれしいな だっこされると あったかい  
 明るい笑顔 いっしょになあれ  
 なかないで いっしょにいけば  
 だいじょうぶ



小学校中学年

あいさつは 友だちからの プレゼント  
 やさしさは 笑顔にさせる 栄養だ  
 たすけあい 笑顔の花を ひろげよう



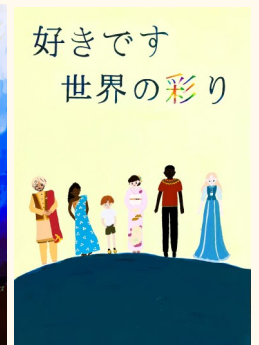
小学校高学年

「大丈夫？」その一言で 救われる  
 いいところ みんなあるよ  
 輝き方は 人それぞれ  
 ひびいてる 今日みんなの 笑い声



中学校

言葉をかける 勇気は一瞬 後悔は一瞬  
 見て見ぬふりせず勇気を出してまず一歩  
 笑ってるから大丈夫  
 それって本当の笑顔かな？



保護者・一般

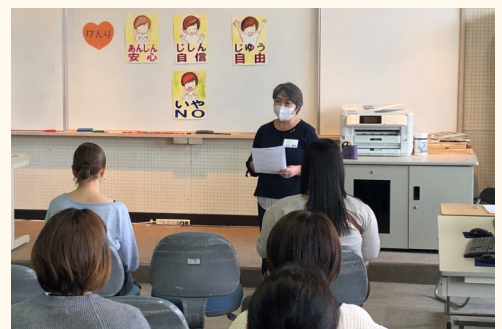
なかまはずれは だめだよ  
 想像しよう 目に見えない 人の気持ち  
 受け継いだ 尊い命 大切に

## 人権を大切に考える会

## 明小学校

11月15日(金)に、今年も明小学校とPTAの共催で、『人権を大切に考える会』を開催しました。CA Pみえからスペシャリスト2名をお招きし、「子どもの反抗期とどうつきあうか」という、親なら誰もが悩むテーマで講演していただきました。

自己実現のために反抗期は必要だということ、何のための約束かを子どもにきちんと伝える必要があること等について、参加者全員で共有することができました。講演後、参加者からは、「子どもが安らげる居場所、安心して帰って来られる家庭をつくっていききたい。」「子育ては大変だけど、少しでも子どもの目を見て話す時間を増やしていきたい。」等の感想が聞かれました。参加者の表情が少し優しくなったように感じる講演会でした。





## 運動会 スローガン「仲間を信じて!! 全力を出しきろう!!」 芸濃小学校

10月26日(土)、低・中・高学年の3部に分かれて運動会を実施することができました。表現運動では、低学年はダンス「げいのうマリオブラザーズ」、中学年はダンス「私たちは最強」、高学年は組体操「躍動」に、また、徒競走や団体競技に取り組みました。たくさんの方に来校いただき、温かい声援のもと、仲間を信じて全力を出しきることができました。

低学年



中学年



高学年



## 芸濃地域防災訓練を実施しました

11月30日(土)、芸濃中学校で令和6年度津市芸濃地域防災訓練があり、263人が参加しました。煙体験ハウスによる火災の体験やバケツリレー、水消火器による初期消火訓練、AED操作訓練、段ボールベッドや簡易トイレの組み立て、マンホールトイレ設置など避難所開設を想定した訓練や津市消防団芸濃方面団による中継放水訓練などが行われ、参加者の皆さんは熱心に取り組んでいました。



## げいのうハロウィンが開催されました

10月27日(日)芸濃庁舎芝生広場で地域の子どもから大人まで楽しめるイベントとして「げいのうハロウィン」が開催され、約1,200人の来場者がありました。



## ささゆり・ウオーク会に参加しませんか？

毎月2回(第1・3火曜日)に芸濃保健センター前に集合し、仲間と一緒にウォーキングしています。※天候等により、急きょ変更になる場合があります。

■集合時間 13時30分

■日にち(予定)

【1月】 7日、21日

【2月】 4日、18日

【3月】 4日、18日



詳しくは、芸濃保健センター(266-2520)まで、お問い合わせください。



## ● 芸濃地域健康な地域づくり委員会より ●

今回、令和5年度津市国保特定健診 ※1、後期高齢者健診 ※2の受診結果データから芸濃町の傾向がわかりました。そこで健康な地域づくり委員の赤塚クリニック 赤塚元先生に普段から心がけることなどをお伺いしました。

傾向

芸濃町の津市国保特定健診、後期高齢者健診を受診された人の傾向として次の3つがありました。

- ① **血糖値が高く、保健指導が必要な人は、2年連続して増えている。**
- ② 後期高齢者健診受診者で**脂質異常**がある人は津市全体よりも多く、**ここ数年増えている。**
- ③ 生活習慣では、**運動習慣がない人**が市全体の割合よりも高く、数年前から同じ傾向がある。

※1) 40～74歳の津市国民健康保険の被保険者が対象 ※2) 三重県後期高齢者医療制度の被保険者が対象



～赤塚先生より～

赤塚先生、『生活習慣病』にならないよう、普段から、心がけることはどのようなことでしょうか

糖尿病患者あるいは糖尿病予備軍の数は全国的に増えています。脂質異常患者の数も増えています。

50年以上前と現在を比較すると、食事の摂取カロリーはあまり変わりませんが、ご飯、麺、パンなどの炭水化物が減り、油、バターなどの脂質が増えています。一方、身体活動は大幅に減っています。活動量が減っているのに摂取カロリーが減っていないので肥満者が増えています。

この状況から考えると、日常的に体を動かしたり、運動することが大切であることがわかります。また、運動量に見合った食事量を摂ることも大切です。食事の内容では、油やバターなどの脂質を減らして、ご飯や麺などの炭水化物や肉、魚などのたんぱく質を増やすと良いでしょう。砂糖などの精製された糖類を多く含む菓子類や飲料水は避けた方が良いでしょう。

「まごわやさしい」を覚えて積極的に摂るようにしましょう。



大事

【まごわやさしい】

ま：豆類

ご：ごま

わ：わかめなどの海藻類

や：野菜

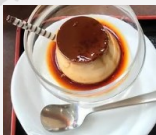
さ：魚

し：しいたけなどのきのこ類

い：芋類

★生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化予防などの健康づくりに役立つ食材です。

忘年会・新年会など各種宴会  
飲み物10%OFF  
+特製プリンをサービス



対象は12月1日～1月31日まで。会席料理4,000円以上の団体予約をいただいたお客様。(カラオケ・部屋代は対象外となります。)

※宿泊・宴会等団体(10名様以上)のお客様は、マイクロバスによる無料送迎を行っていますので予約時にご相談ください。

## 錫杖湖水荘

会席料理 4,000円～

恵まれた地元の山や海の幸と新鮮野菜を活かした会席料理をご用意いたしました。

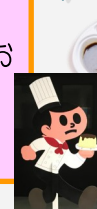
忘年会、新年会、歓送迎会などの各種宴会や、法事、お祝い、ご会食など幅広くご利用いただけます。

◎ご予算や料理の内容、予約状況については、お気軽にお問い合わせください。  
◎施設では感染予防をしています。



季節によって料理の内容が異なる場合があります

ダムカレーのお持ち帰りも出来ます



お持ち帰りできます!  
TAKE OUT



ご予約・お問い合わせは

☎ 265-2019