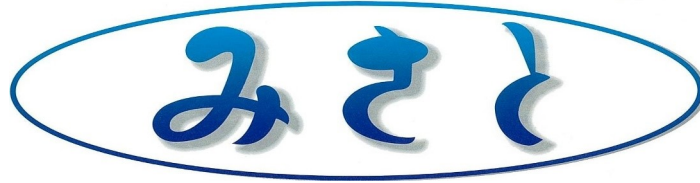




地域だより「みさと通信」



令和6年7月1日発行
第81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9日、みさとの丘学園で入学式が行われ、18名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、担任の先生から名前を呼ばれると、立ち上がってしっかりと返事をすることができました。
終了後は、6年生のお兄さんお姉さんと退場しました。
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、みさと幼稚園の入園式が行われ、3歳児4名の子どもたちが入園しました。
入園式では、保護者や4、5歳児が見守る中、名前を呼ばれた新入園児さんはかわいい声で返事をしました。
また、みんなでチューリップの歌を歌ったり、手遊びをしたりしました。これから始まる幼稚園生活、先生や友だちとたくさん遊んで、みんなで楽しく過ごします。

令和6年4月1日、美里地域に社会福祉法人「あいうえお保育園」として新たに保育園を開園いたしました。
同日の入園式では、0歳児から5歳児までの元気な29名が顔を合わせ、これから始まる保育園生活に胸をおどらせていました。
これからたくさん遊んで、楽しく過ごそうね。



美里地域のために、ご尽力いただきます

●令和6年度自治会長 【 】内は地区名

【五百野】野田 孝夫【足 坂】鈴木 満 【三 郷】服部 勝 【南長野】小林 玉季
【北長野】伊藤 順通【細 野】古川 命孝 【平 木】中尾 和典 【中 野】野澤 利宏
【桂 畑】中西 正博【家 所】清水 裕順 【穴 倉】川合 貞則 【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】志野 充

(敬称略)





薬剤師会からの健康情報

津薬剤師会 ☎255-4387

薬の保管について ～特に夏場は要注意～



直射日光の当たらない、なるべく乾燥した涼しいところで保管しましょう。

特に粉薬や錠剤は湿気に弱いものが多いので、キッチンや洗面所といった、**水回りはNG**。お薬箱や密閉できる缶に乾燥材を入れて、日の当たらないなるべく涼しいところに置いておくといいでしょう。

お薬によっては、冷所保存など、冷蔵庫で保管するように指示があるものもありますので、**指示を守って保存しましょう**。

高温だと薬の変質する速度が速くなりますので、少なくとも**30℃以下、できれば15℃以下で保管してください**。特に夏の暑い日に、車の中などに薬を置き忘れないように注意しましょう。

その他の注意点

- PTPシートなど製品として包装された薬を、一包化など製品包装から出した場合は、薬の保管環境により安定性が低下することがあります。
- 紫外線は紙を通過するため、**薬袋に入った状態でも日光を避けてください**。
- **湿布薬と目薬を一緒に保管しないでください**。湿布薬の揮発性成分が、目薬の薬液に溶け込み「目薬がスースーするようになった」ということも報告されています。

美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501



3月5日から4月29日にかけて、七栗公民館自主講座「絵画クラブみどり」作品展を開催していました。

つづけて、5月1日から6月30日まで美里水彩二人展を開催していました。

双方とも、書き溜めてきた多くの作品を、展示の途中で作品を入れ替えるなどして、多くの来館者を楽しませてくれていました。

また、7月7日からは、美里アートクラブさんの絵画展を開催する予定です。

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28日(日)10:30～

ところ 美里文化センター2階

語り手 どんぐり

館内整理日 7月18日(木)

9月5日(木)

9月26日(木)

※館内整理日も休館です。





美里保健センター運動施設へ！！

☎279-3550

はじめまして。美里保健センター運動施設で運動指導をしているジャパンスポーツ運営の川上です。

健康運動実践指導者の資格を活かして、運動施設を利用されている方の健康づくりのための指導を行って5年、他の施設を含めると25年になります。



心がけていることは、利用者様とのコミュニケーションを大切にすることと、満足して帰っていただける指導をすることです。

指導をしている中で日々感じているのは、施設を利用されている皆さんが、年々、いきいきと元気に変化されていることです。そのことが私の生きがいにもなっており、美里にきてよかったと感じています。



川上 哲生指導員

運動をお勧めする理由は、トレーニングをすると、いくつになっても成長ホルモンが分泌されます。これは、認知症予防やフレイルの予防につながります。

また、高齢者の方にしてほしいのは、毎日、少しの運動でもいいので楽しく継続していただけたらと思います。

運動が苦手、プールが不安という方でも大丈夫。初めての方でもスタッフがご案内させていただきますので、興味がある方は、ぜひ

美里保健センター運動施設にお越しください。

美里分署通信

☎279-2136

熱中症の予防について



これからの季節は熱中症になる危険性が高くなります。熱中症を防ぐために、散歩など軽い運動を心掛け、こまめに水分補給しましょう。

もしも頭痛、吐き気、だるさ等の体調の異変を感じた時は、医療機関を受診してください。

また、意識が朦朧としたり、体温が極端に高くなるなどの異変がある場合は、119番通報をし、首や脇など太い血管が通る部分を冷やした状態で、救急隊の到着を待ちましょう。

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

美里方面団～優勝を目指して～

4月1日号の「みさと通信」でもお伝えしましたが、いよいよ令和6年7月21日に開催される三重県消防操法大会に津市消防団の代表として美里方面団が出場します。

方面団から選抜された選手候補の団員8名は、2月から訓練を開始し、現在は毎週3回、津市美里庁舎南側駐車場で汗を流しています。

過去には、美里村消防団時代に準優勝した経歴もあり、今回はそれ以上の成績を目指しています。

みなさま、美里方面団に熱いエールをお願いします！！





美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128



【美里地域のがん検診等のお知らせ】

★今回、美里保健センターでは子宮がん検診の実施はありません。

【会場】 美里保健センター 実施日 10月21日(月) 【受付時間】9:00~11:00	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	乳がん検診 (マンモグラフィ)	肝炎ウイルス	前立腺がん	胸部レントゲン ※2	
							肺がん	結核健診
申し込み先 (平日8:30~17:15)	9月6日(金)より 三重県健康事業センター 『健診センターサンテ』 ☎059-221-5115へ電話						不要 ※3	

対象者や内容等については、広報津6月16日号と同時期に配布の『令和6年度津市がん検診と健康診査のご案内』または、津市ホームページをご覧ください。

◆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。

◆がん検診は、メリットとデメリットのバランスを検討して、対象となる年齢や受診間隔が定められています。

(※1) 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、予告なく中止になる場合があります。

【お問い合わせ】

〈特定健診〉 津市保険医療助成課 保険担当 ☎059-229-3317

〈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 ☎059-229-3285

〈がん検診等〉 津市美里保健センター ☎059-279-8128

大雨や台風等により日時、内容等が変更または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。

