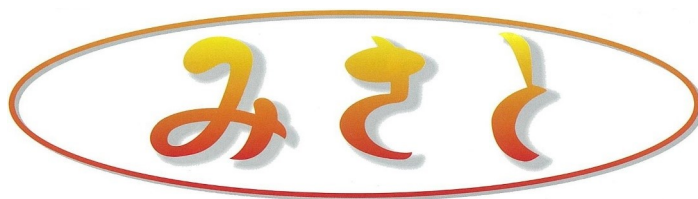




地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は1月1日発行です）

地域だより「みさと通信」



令和7年10月1日発行
第86号 秋 fall quarter

編集発行／
津市美里総合支所
地域振興課
☎ 279-8111



みさとの丘学園後期課程、男子バレーボール部・女子ソフトテニス部が 県大会へ！水泳（織田 俊さん・9年）は東海大会へ！！

『津市中学校夏季総合体育大会』が6月15日（日）から市内各会場で開催され、各選手や顧問が一丸となって戦う姿に、保護者からも大きな声援が届けられていました。

結果、男子バレーボール部と女子ソフトテニス部（団体）が優勝、女子ソフトテニス部（個人）で芝原 由珠さん・杉本 舞日菜さん（ともに9年）のペアが優勝、杉平 凜津さん・谷口 実優羽さん（ともに9年）のペアが7位となり、県大会への出場キップを掴み取りました。



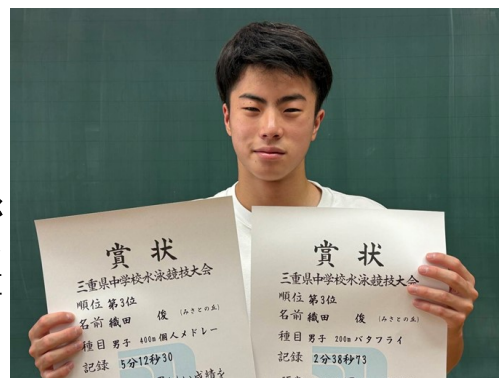
男子バレーボール部



女子ソフトテニス部

『三重県中学校総合体育大会』では、男子バレーボール部（7月29日（水）開催）がベスト8、女子ソフトテニス部（8月1日（金）開催）は、団体が初戦惜敗、個人はともにベスト32でした

『三重県中学校水泳競技大会』（7月26日（土）開催）に出場した、織田 俊さん（9年）は、男子400m個人メドレーで第3位となり、『東海中学校総合体育大会』（8月9日（土）開催）に出場しました。全国大会への出場はかなわなかったものの、三重県の代表として健闘してきました。



織田 俊さん

最後は悔しさも残りましたが、各選手が最後までベストを尽くしてやり切った姿が印象的でした。





食生活改善推進員（美里支部）通信



食生活改善推進員は、「食改さん・ヘルスメイトさん」と呼ばれ「私たちの健康は、私達の手で」をスローガンに食に関する健康づくりの啓発をしているボランティア団体です。

自分や家族の健康を考える機会に利用いただけたらと思い、これから毎号の「みさと通信」にてメニューを提案させていただきます。皆さんもおうちでぜひ作ってみてください。

鶏胸肉のキャベツソースかけ

鶏胸肉（皮なし）	140g	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1/2(4.5g)	
サラダ油	小さじ1(4g)	
A	醤油	すべて6g
	砂糖	
	酢	
B	玉ねぎ	10g
	キャベツ	30g
	マヨネーズ	10g

作り方

- ① 鶏胸肉は面積が大きくなるよう、そぎ切りにし、こしょうをふっておく。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、まず、②の表面を強火で焼いてから、中まで火が通るように中火で焼く。
- ④ Aと③が熱いうちにからませる。
- ⑤ Bのキャベツソースを作る。
玉ねぎ、キャベツは細かいみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ⑥ ④を盛り付け、残ったAをかけ、その上に⑤をのせる。

小松菜とチンゲンサイの豆板醤だれ和え

小松菜	120g	
チンゲンサイ	40g	
C	酒	6g
	ごま油	6g
	豆板醤	2g
	砂糖	2g
	おろしにんにく	6g

作り方

- ① 小松菜、チンゲンサイの茎は細かく、葉は2cm幅くらいに切り、ゆでる。
- ② Cを合わせる。
- ③ ①の水気をしぼり、②で和える。

※レシピはすべて2人分

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（10月～12月）

とき

10月12日(日)10:30～ ボランティア

12月21日(日)10:30～ ボランティア

ところ

美里文化センター2階

●休館日

毎週火曜日

特別整理日 10月14日(火)～10月24日(金)

臨時休館日 11月17日(月)～11月30日(日)

※情報機器入替工事のため

年末年始日 12月28日(日)～1月4日(日)

●リサイクルフェア

とき

10月25日(土)9:00～14:00

10月26日(日)9:00～12:00

ところ

美里文化センターロビー





美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

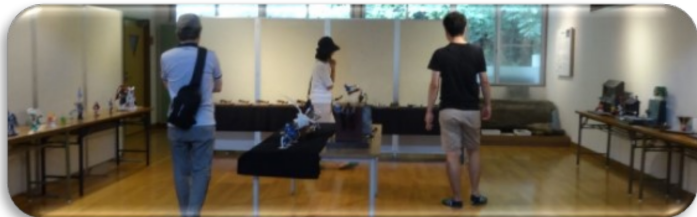
7月6日から8月30日にかけて、美里プラモデルフェスタ「模型展」を開催しました。

県内の愛好家によるプラモデルやジオラマなどのこだわりの作品が展示され、来館者は様々な作品を目にし、じっくりと楽しんでいました。

つづけて、9月3日から長野教育集会所の「夏休み子どもたちの作品展」を10月末まで開催しています。

夏休み中に実施されたみさとの丘学園前期課程の子どもたちを対象とした人権教養講座の作品で、子どもたちの生き生きとした作品が展示されています。

11月2日からは、美里アートクラブの「作品展」を予定しています。



美里分署通信

☎279-2136

たき火から守ろう！大切な命と自然

たき火は一つ間違えば、**火災の原因**になります。

右のグラフは過去(平成23年から令和6年)に津市内で発生した林野火災の原因別出火件数です。

「**たき火**」が41%と一番多く発生しています。



次の注意事項を守り、たき火による火災を防ぎましょう！！

- 1 風の強い日、空気の乾燥した日はたき火を中止する
- 2 水バケツ等、すぐに消火できる準備をする
- 3 たき火実施中は、絶対にその場を離れない
- 4 帰宅前に、確実に消火されているのか再度確認を



消防署への届出

たき火等の火災と紛らわしい煙を発する行為をする場合は、津市火災予防条例に基づき、事前に消防署への**届出**が必要となります。

※届出用紙は津市のホームページ若しくは各消防署にあります。

※消防署への焼却行為の届出は、火災予防上設けられているもので、届け出ることにより屋外焼却が合法化されるものではありませんので、ご注意ください。

問い合わせ先： 津市消防本部予防課 TEL 254-0356 久居消防署美里分署 TEL 279-2136





美里保健センターからのお知らせ

☎279-8128

いつでも・どこでも・少しでも

+10分体を動かすことを始めてみませんか！



➡➡体を動かさない生活は、喫煙や高血圧、高血糖に続く大きな健康リスクとなります。過ごしやすい気候になった今が体を動かすチャンスです。

1日10分、“座る”を“動く”に変えよう！



厚生労働省の健康づくりの指針では、身体活動（体を動かすこと）を少しでも増やすことが推奨されています。**1日+10分体を動かす習慣➡+10（プラス・テン）**を心がけましょう 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

①生活活動を“ちょい足し”する

体を数分程度動かすだけでも、積み重ねることで生活習慣病の予防に効果があります。大きく体を動かしながら掃除機をかけたり、拭き掃除をしたりしていませんか。

②すきま時間に筋トレ・体操をする

筋力トレーニングは週に2から3回行う事が推奨されています。意識して階段を使ったり、歯みがきをしながらかかとの上げ下げをしたり、トイレのついでにストレッチなどもおすすめです。



③長時間の座りっぱなしを避ける

長時間の座りっぱなしは心臓病やがん、糖尿病のリスクを高め寿命や老化にも影響を与えます。30分に1度を目安に立ったり動いたりしましょう。

☆運動したいと思っても続かない人は、一緒に運動する仲間をつくることや運動施設を利用してみてはいかがでしょうか。

美里保健センター運動施設にはウォーキング用プールと筋トレなどができるジム施設があります。使用料は16歳以上から64歳までは310円、65歳以上の人と障がい者手帳をお持ちの人は150円です。事前に利用講習会を受講する必要がありますのでご注意ください。



利用講習会：火曜から土曜 15時30分から
日曜・祝日 11時から

詳しくは
美里保健センター運動施設 電話279-3350
までお問い合わせください（火曜日休館）

