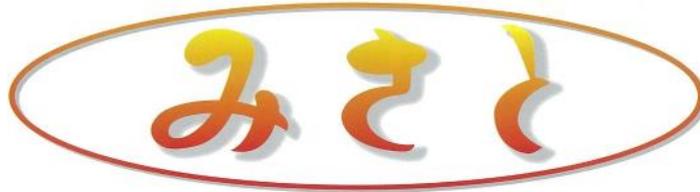




地域だより「みさと通信」は、年4回の発行（次号は1月1日発行です）

## 地域だより「みさと通信」



令和4年10月1日発行  
第74号 秋 fall quarter

編集発行／  
津市美里総合支所  
地域振興課  
☎ 279-8111



### 美里の名所 長野峠・長野トンネル・新長野トンネル

旧伊賀街道は伊勢国と伊賀国にまたがっていて、津城から長野峠を越えて伊賀上野城に至る全長約50kmの街道でした。現在は国道163号が概ね沿うような形で通っています。当時の峠越えは細く、急な坂で大変であったため、明治18年にトンネルが完成。昭和14年には軍事的な必要性和自動車の発達により、明治のトンネルの下に2代目の昭和のトンネルが完成。現在の3代目の新長野トンネルは昭和のトンネルの更に下に掘られ平成20年7月に開通して現在に至っています。

明治・昭和・平成と3つのトンネルがあり歴史を感じ取ることができる場所です。



長野峠（榎の木峠）



明治の長野トンネル



昭和の長野トンネル



新長野トンネル

### 「壁面画」

### 長野教育集会所

「長野教育集会所が、人権を大切にするためのすばらしい場所だということを知ってほしい」このような願いを込めて、当時の長野小学校の子どもたち（1997年度卒業生）によって作られた壁面画が、長野教育集会所には掲げられ続けています。そのような先輩たちの願いを引き継ぎ、昨年度、長野教育集会所の地区学習会に参加している子どもたちやその保護者が、壁面画の色を塗り直しました。7月23日（土）には、その完成を祝い、「壁面画セレモニー」が行われました。





## 「赤い羽根共同募金」がはじまります！

10月1日から赤い羽根共同募金運動を実施させていただきます。  
みなさまのあたたかいご協力を、よろしくお願いします。

集めさせていただいた募金は、主に美里地域の福祉活動に使われます。



お問い合わせ先：津市社会福祉協議会美里支部 ☎279-3366

## 津薬剤師会からの健康情報

高齢者は加齢による身体機能の低下、服用している薬の副作用など、転倒・転落を起こしやすい危険因子を数多く持っています。

また、高齢者は持病等により、服用している薬も複数になりますが、睡眠薬、高血圧薬、糖尿病薬などには、副作用としてふらつき、立ちくらみ、転倒などが起きやすくなるものがあります。薬を飲んだ後にこれらの副作用が現れる方は、主治医に相談してみましょう。副作用が起きにくい薬に変更したり、薬の量を減らしたりしてもらえる場合があります。



それらのリスクを理解せずに、「いつもやっているから大丈夫」、「まだ若いから大丈夫」といった過信や油断により行動すると、事故の原因になります。高齢者に特徴的な身体の状態を正しく認識、把握しておくことが重要です。

お問い合わせ先：津薬剤師会 ☎255-4387

## 防災情報（地震）

### 南海トラフ大地震とは？

南海トラフ大地震は、駿河湾から日向灘にかけてのプレート境界を震源域として概ね100年～150年周期で繰り返し発生してきた大規模地震です。今から30年以内の発生確率は70～80%とされています。過去に起きたのはマグニチュード8クラスでしたが、マグニチュード9の東日本大震災の巨大地震も想定されています。

津市においての最大震度は7が想定されています。

ちなみに前回の南海トラフ地震（1944年昭和東南海地震、1946年昭和南海地震）からは70年以上が経過していることから次の発生への切迫感が高まっています。

※この地震は南海トラフ巨大地震と称されることもあります。

### マグニチュードと震度

地震のエネルギーの大きさ（規模）をマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。

一般的にマグニチュードが大きくても震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。



(図解:マグニチュードと震度)





## 環境部環境政策課からのお知らせ

☎229-3212



### つ・環境フェスタ！！

★★★★ つ・環境フェスタを開催します！ ご家族そろってご来場ください ★★★★★

テーマ：めざせ！2050カーボンニュートラルー未来へ挑戦 守ろう次世代ー

と き：令和4年11月27日(日) 10:00～15:00

と ころ：メッセウイング・みえ (津市北河路町19-1)

内 容：環境をテーマとした展示・体験、緑と花のコーナー、  
地元物産を扱う地産地消コーナー、舞台コーナーの催し、  
小中学生の環境学習、環境ポスター展示、  
フリーマーケットなど



## 美里ふるさと資料館からのお知らせ

☎279-3501

6月5日から8月28日にかけて、山口氏による「ジオラマ展」が開催されました。7月16日には展示内容も入れ替え、何度か足を運んでもらった方もみえたようです。

また、9月から10月末まで、長野教育集会所で、夏休み中に実施された、子どもたちを対象とした人権教養講座において、作成された作品が展示中です。来館者は子どもたちの生き

生きとした作品を堪能されています。

11月からは、南長野在住の画家倉岡氏の作品展を予定していますので、お楽しみに！



## 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5日(水)10:30～Maimaiくらぶ

11月6日(日)10:30～フレンズ\*ポコ座

12月21日(水)10:30～Maimaiくらぶ

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18日(火)～10月28日(金)

館内整理日 11月24日(木)

年末年始日 12月27日(火)～1月4日(水)

\*熱や咳など風邪の症状がみられる方は、ご遠慮ください。

\*マスクの着用をお願いします。

\*受付で、検温・消毒をお願いします。

\*感染症の影響により、中止・閉館になる場合があります。





## ストレスとうまくつきあう～こころも体も大切に～

新型コロナウイルス感染症の流行で新しい生活様式にそって生活する日々になりました。仕事や学業、色々なことに不安やストレスを感じている方もいらっしゃると思います。そんな時におすすめの3つの行動をご紹介します。

### ★腹式呼吸をくりかえす★

腹式呼吸のやり方は椅子に腰を掛けている場合は背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合もリラックスしてお腹に手を当てましょう。呼吸の基本は「きちんと吐く」ことから。「いーち、にー、さん」と頭の中で数えながらゆっくりと口から息を吐きだします。息を吐きだしたら同じように3秒数えながら今度は鼻から息を吸い込みます。

これを5分～10分くりかえします。



### ★体を動かす★

運動には心と体をリラックスさせ睡眠リズムを整えるなどの作用があります。特に効果的なのはストレッチやウォーキングなどの有酸素運動。自分の体力に合わせた運動を1日10～20分くらいを目安に「ああスッキリした！」と思えるくらいで継続してやってみましょう。



今より10分多く体を動かそう

### ★笑ってみる★

「笑い」はこころを軽やかにしてつらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんな深刻な出来事でも、見方を変えると笑える側面があるもの。それに気づくと物事がぐっと楽になったりします。また、1日に1度は家族や、鏡に向かってにっこり笑ってみるのもおすすめです。

※厚生労働省HP「こころもメンテナンスしよう」より一部抜粋

## 美里分署通信

### 救急車適正利用について

皆様、残暑が厳しくコロナ禍が続いている中、心も身体も疲れていませんか？今回は救急車の適正利用についてです。

もし、皆様が救急車を必要とした時に、最寄りの消防署の救急車が出動しており、到着までに時間がかかると言われたらどう思いますか？

救急車は、命の危機が迫っている方のためにありますが、多少ケガをした等のいわゆる軽症の方が救急搬送の約5割を占めています。

しかし、市民の皆様が救急車を必要か必要でないかの判断は難しいかと思えます。

もし、判断に迷われたら、「津市（こども）応急クリニック」「津市救急・健康相談ダイヤル24」「医療ネットみえ」等を利用し、救急車の適正利用をお願いします。

皆様、心と身体が心配な時は、事前に病院へ行くことや、リフレッシュする等の予防し、一緒に頑張っていきましょう！

